

బహుశ్చ వేట్రేజ్ ఆచీస్సులతో...

ధ్యానమంటే ?

తటవర్తి పీఠరాఘవరావు



అనుబంధం :
ధ్యానానుభూతి
పత్రిక సమాధానాలు

బువ్వర్ని పత్రీత ఆశిస్సులతో...

ర్యాగేమేంటే?



రచన & ప్రచురణ : తటవర్తి వీరరాఘవరావు

ప్రథమ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2015 తృతీయ ముద్రణ : అక్టోబరు, 2018

ప్రతులు : 3,000 ప్రతులు : 2,000

ద్వితీయ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2016 నాల్గవ ముద్రణ : జూన్, 2021

ప్రతులు : 3,000 ప్రతులు : 3,000

వెల : రూ. 70/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. పుగోజిల్లా.

సెల్ : 9490171853, 9440309812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

1) 'ధ్యానం' అంటే ఏమిటి?	3
ధ్యానమంటే మరలంత విపులంగా!	7
శ్వాస మీద ధ్యాన పుంచితే ధ్యానం అవుతుందా?	10
శ్వాస మీద ధ్యాన ద్వారానే ధ్యానస్థితి	11
శ్వాసను అలా గమనిస్తూనే వుండాలా?	13
ధ్యానంలో శ్వాసలు వివిపించవచ్చా?	14
నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? నిద్రపోతున్నానా?	15
'ధ్యాన స్థితి' అంటే?	17
2. ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది? రతనకాల రాధలు ఎలా పొందగలుగుతారా?	18
చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది	19
నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది	27
నిర్మలమైన మనస్సు శూన్యమవుతుంది	35
3. ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?	38
ధ్యానమంటే దైవం మీద దృష్టి పుంచడం	39
ధ్యానమంటేనే "భక్తి"	40
ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించలేకడం- ఇతర యొక్క ప్రాముఖ్యం పెంచలేకడం	43
4. ధ్యానంలో శ్వాసలే ఏరగాలంటే?	44
5. మనస్సును అదుపు చేయాలంటే?	45
6. ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ?	48
అనువిశ్మ ధ్యానం	48
వైరాగ్యం	52
మధ్యమార్గం	52
మూడు రకాల విషాలు	53
7. ధ్యానం అస్తమానా ఎందుకు కుదరదు?	57
8. ధ్యానసాధన పురోగతిలో వున్నవారి స్థితి	58
9. ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి!	60
10. సాధనలో రకాలు	61
11. ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?	62
12. పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాకశుద్ధి	63
13. ధ్యానులు పాటించవలసిన ముఖ్య విషయాలు - పత్రీక	65
అనుబంధం	
ధ్యానాతురుల వ్రతాలు .. పత్రీక పరిసమాధానాలు	67

‘ధ్యానం’ అంటే ఏమిటి?



అధ్యాత్మికంగా ఒక స్థాయిలో ఉన్న వారు అన్ని సాధనల కంటే ‘ధ్యాన సాధన’ ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. వారు ధ్యానం చేస్తే చాలా లాభాలు కలుగుతాయని భావిస్తూ, ధ్యానం చెయ్యాలనే తపనతో రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి వారు చెప్పిన ప్రకారం చేస్తూంటారు.

అలా కళ్ళు మూసుకుని కొంతమంది ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని స్మరిస్తూంటారు. ఇంకా కొంతమంది దేవుని యొక్క రూపాన్ని పైనుండి క్రిందకు, క్రింద నుండి పైకి చూస్తారు. ఇంకా కొంతమంది ఒక గురువు

దగ్గర మంత్రోపదేశం తీసుకుని ఆ మంత్రాన్నే జపిస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది బృగు స్థానంలో (బొట్టుపెట్టుకునే ప్రదేశం) మనసు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకా కొంతమంది పట్ చక్రాల మీద పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి మనస్సు నిల్పుతూంటారు. ఇంకొంతమంది గాలి పీల్చేటప్పుడు ‘సో’ అని, పదిలేటప్పుడు ‘హం’ అని అనుకుంటూ వుంటే ఇంకొంతమంది ‘ఓంకారం’ జపిస్తూంటారు. ఇంకొంత మంది గోద మీద ‘ఒక చుక్క’ పెట్టి దాన్నే తదేకంగా చూస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది వారి గురువుగారి ఫోటోనే తదేకంగా చూస్తూంటారు.

అలా వీరంతా మనస్సును ఏదో ఒకదాని మీద కేంద్రీకరించటానికి ప్రయత్నించడం కనిపిస్తుంది. అలా మనస్సును ఏదో ఒక దాని మీద కేంద్రీకరించటాన్ని ‘ఏకాగ్రత’ అంటారు. అలా ‘ఏకాగ్రత’ కోసం ప్రయత్నిస్తూ ‘ధ్యానం’ చేస్తున్నామని భావిస్తారు. కాని ‘ఏకాగ్రత’ వేరు, ‘ధ్యానం’ వేరని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి తేడా తెలుసుకుందాం.

1) ‘ఏకాగ్రత’తో మనస్సు పని చేస్తూ వుంటుంది. అంటే మనస్సు ఇతర ఆలోచనలు వేటి మీద లేకుండా ఏదో ఒక దాని మీదే వుంచడం అంటే

కేంద్రీకరించడం. కానీ 'ధ్యానం'లో మనస్సు పని చెయ్యదు. అంటే 'ధ్యానం'లో అలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు దేని మీదా వుండదు. అంటే 'ధ్యానం'లో మనస్సు యొక్క ప్రమేయం ఏమీ వుండదు.

2) అందుచేత ఏకాగ్రత అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, కారణం మనస్సు పని చేస్తూ వుంటుంది కాబట్టి. కానీ 'ధ్యానం' అన్నది ఆత్మకు సంబంధించింది. కారణం మనస్సు లేని స్థితిలో వుండేది 'అత్మే' కాబట్టి.

3) అలాగే ఏకాగ్రతలో మనస్సు పని చేయటం వల్ల కూర్చునే కొద్దీ శక్తిని కోల్పోతుంటారు. అందువల్ల ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేరు. కాని ధ్యానంలో శరీరం, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలతో పాటు మనస్సు కూడా పనిచేయదు. కాబట్టి శక్తిని ఏ మాత్రం కోల్పోరు. అంతేకాకుండా అలోచనలు ఆగినప్పుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి అపారంగా తీసుకోగలుగుతారు. అందువల్ల 'ధ్యానం' చేసే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతూ ఉంటుంది. శక్తి పెరగడం వల్ల ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలైనా, ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని నెలలైనా, అఖరుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా కూర్చోగలుగుతారు.

4) ఏకాగ్రతలో మనస్సుతో గమనిస్తూ వుంటాం. కానీ ధ్యానంలో గమనించే మనస్సునే గమనించగలుగుతాం. దీనినే 'ఎరుక' అంటారు. అందుచేత ధ్యానం చేసే వారికి 'ఎరుక' పెరుగుతూ వుంటుంది.

ఇవన్నీ ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి వున్న తేడాలు. అంతేకాదు అలా కళ్ళు మూసుకుని ఏదో ఒక రూపం మీద మనస్సు లగ్నం చెయ్యడం, ఏదో ఒక నామాన్ని స్మరించడం లేదా మంత్రాన్ని జపించడం లాంటి వాటిని మానసిక జపం అని కూడా అంటారు. కారణం మనస్సును ఉపయోగించి చేసేవన్నీ 'మానసిక జపం' క్రిందకే వస్తాయి.

అలా 'ధ్యానం' అనుకుని, 'జపం' చేస్తూ సంవత్సరాల తరబడి తమ జీవితాన్ని శ్రమను వృధా చేసుకుంటున్నారు. అలా మానసిక జపం చేయడం వలన 'జప' ఫలితమే వస్తుంది. కాని, 'ధ్యాన' ఫలితం రాదు. అందుచేత జపం చేస్తే వచ్చే ఫలితానికి ధ్యానం చేస్తే వచ్చే ఫలితానికి ఎంత తేడా వుందో తెలుసుకుందాం.

ఉత్తర గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'పూజ' గురించి, 'స్తోత్రం' గురించి, 'జపం' గురించి, 'ధ్యానం' గురించి వాటి వల్ల వచ్చే ఫలితాలు గురించి ఈ

విధంగా చెప్పుడం జరిగింది. ఆయన ఏమన్నారంటే



శ్లో॥ “పూజా కోటి వమం స్తోత్రం, స్తోత్రకోటి పమోజవం
జపకోటి వమం ధ్యానం ధ్యానకోటి సమో బయః”
పై శ్లోకంలో “జపకోటి సమం ధ్యానం”
అన్నారు. అంటే కోటి జపాలు ఒక ధ్యానానికి
సమానం, అంటే ఒక గంట ‘ధ్యానం’ చేసి
సాధించే ఫలితం కోటి గంటలు (సుమారు ఒక
జన్మ) ‘జపం’ చేస్తే వస్తుందని శ్రీ కృష్ణ భగవానుని
సందేశం.

దీనిని బట్టి జప ఫలితం కంటే ధ్యాన ఫలితం ఎంత గొప్పదో మనం
తెలుసుకోవచ్చు.



పతంజలి మహర్షి

ధ్యానమంటే?

మరి అంత గొప్ప ఫలితాన్ని ఇవ్వగలిగే
‘ధ్యానం’ అంటే ఏమిటి? దేన్ని ధ్యాన మంటారు?
అన్నది తెలుసుకోవాలి. యోగ శాస్త్రానితీ
పితామహుడు, అద్భుత అయినటువంటి పతంజలి
మహర్షి ధ్యానం గురించి ఒకే ఒక్క వాక్యంలో
చెప్పారు.

“నిర్విషయ మనః ధ్యానం” అన్నారు.

అంటే మనస్సులో ఏ విషయాలు లేకుండా
వుండడం. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేసు కోవటం, అంటే మనస్సును
కాళి చేయటమే ‘ధ్యానం’ అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

దీనినే ఆయన “చిత్త వృత్తి నిరోధం” అన్నారు. చిత్తము అంటే మనస్సు...
వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు... విరోధము అంటే లేకుండా చేసుకోవడం అంటే
మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవడం. దీనినే ‘యోగ’మని
కూడా పతంజలి మహర్షి అన్నారు. ఆయన ఏమన్నారంటే!

“యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః”

పతంజలి మహర్షి ఇచ్చిన సందేశాన్ని బట్టి యోగాన్ని అభ్యసించడమంటే

ధ్యానం చెయ్యడమని తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం గురించి ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే! ధ్యానమంటే మనస్సును శాంతపరచుకోవడం, మనస్సును అదుపు చేసుకోవడం. ఇంకా చెప్పాలంటే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు పూర్తి విశ్రాంతినివ్వడమే 'ధ్యానం'.

ధ్యానం గురించి పత్రీజీ ఇంకా ఇలా అన్నారు. కదుపుకు విశ్రాంతినిస్తే అంటే ఏ అవారం తీసుకోకుండా వుంటే ఉపవాసం అంటారు. అలాగే నోటికి విశ్రాంతినిస్తే అంటే మాట్లాడకుండా వుంటే మౌనం అన్నారు. అలాగే మనస్సుకు విశ్రాంతినిస్తే అంటే ఆలోచించకుండా వుంటే 'ధ్యానం' అన్నారు.



ఇక్కడ గమనిస్తే అన్ని విశ్రాంతుల కంటే మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడమే చాలా గొప్పది. కారణం ధ్యానంలో అన్నిటికీ విశ్రాంతినిచ్చిన వారమవుదాం. అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు ఎన్నో రకాల లాభాలు పొందగలుగుతారు.

ధ్యానం గురించి ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే ఇంద్రియాతీత స్థితికి చేరుకోవడమే 'ధ్యానం' అని కూడా అంటారు. అంటే ఈ ఇంద్రియాలకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకోవడం. దీనినే భావాతీత స్థితి అని అంటారు.

అటువంటి 'ధ్యాన స్థితి' తేలికగా పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే గొతమ బుద్ధుడు బోధించిన, బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ప్రచారం చేస్తున్న "శ్వాస మీద ధ్యాన". అలా "శ్వాస మీద ధ్యాన" వుంచడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి, 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి' మనలో ప్రవహించడం ద్వారా, జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు, లాభాలు పొందుతాం.

అలా ఎంతో మంది రోగాలు నయం చేసుకున్నారు. మానసిక ప్రశాంతత పొందారు. మానసిక స్థైర్యం పొందారు. తమకున్న అనేక సమస్యలు

పరిష్కరించుకున్నారు, తమ గుణాలు మార్చుకున్నారు, సూక్ష్మ శరీర యానం చేసారు, దివ్య చక్రపు ఉత్తేజితం చేసుకున్నారు, గత జన్మలు చూసుకున్నారు, జన్మజన్మల కర్మలు రహితం చేసుకున్నారు, జన్మ ధన్యం చేసుకోగలిగారు.

'ధ్యానమంటే?' ముంత విప్రులంగా!



సహజంగా కళ్ళు మూసుకుని చేసే దానిని దేనినైనా 'ధ్యానం' అనుకుంటారు. అలా చాలా మంది ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు కళ్ళు మూసుకుని ఒక నామాన్ని స్మరించడమో! మంత్రాన్ని జపించడమో! రాపాన్ని పూపిం చడమో లాంటివి చేస్తుంటారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి ధ్యానమంటే? కళ్ళు మూసుకుని ఏదో చెయ్యడం కాదు. 'ధ్యానమంటే?' ఏమీ చెయ్యక పోవడం.

ఇది కొంచెం అర్థమయ్యేలా తెలుసు కుందాం. సహజంగా మానవుడు ఇంద్రియాలతో పని చేస్తూంటాడు. ఇంద్రియాలు రెండు రకాలు (1) బాహ్య ఇంద్రియాలు, (2) అంతరేంద్రియం.

బాహ్యేంద్రియాలు రెండు రకాలు (ఎ) కర్మేంద్రియాలు, (బి) జ్ఞానేంద్రియాలు. (ఎ) కర్మేంద్రియాలు :- (1) చేతులు, (2) కాళ్ళు, (3) నోరు, (4) శిశ్నము, (5) గుదము.

(బి) జ్ఞానేంద్రియాలు :- (1) కళ్ళు, (2) ముక్కు, (3) చెవులు, (4) నాలుక, (5) చర్మము.

అంతరేంద్రియం అంటే 'మనస్సు'.

ఇక్కడ ధ్యానమంటే బాహ్యేంద్రియాలయిన కళ్ళు, నోరు, చేతులు, కాళ్ళే కాదు. వాటితో పాటు అంతరేంద్రియం అయిన 'మనస్సు' కూడా పని చెయ్యకూడదు. ఏది పని చేస్తున్నా 'ధ్యానం' చేస్తున్నట్టు కాదు. అందుచేత గుర్తుంచుకోండి చేతులు, కాళ్ళు, నోరు, కళ్ళు పని చేయకుండా చేసినా! అంతరేంద్రియం అయిన 'మనస్సు' ఏ మాత్రం పని చేసినా 'ధ్యానం' చేస్తున్నట్టు కాదు.

ఇక్కడ మనం ఒక సందేహం నివృత్తి చేసుకోవాలి. పత్రీజ్ ఏమంటారంటే ఏ నామము వద్దు, ఏ మంత్రము వద్దు, ఏ రూపము వద్దు అంటారు. ఇది వినుగానే చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. అదేమిటి? ఏ దేవుడి పేరు లేకుండా! ఏ దేవుడి నామం లేకుండా! ఏ దేవుడి మంత్రం అంటే పంచాక్షరి కానీ, అష్టాక్షరి కానీ లేకుండా! ఏ దేవుడి రూపం తలచుకోకుండా ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? దైవ ధ్యానమంటే ఏదో ఒక దేవుణ్ణి తలచుకోవాలి కదా? ఏమీ లేకుండా ఇదేమి ధ్యానం? దేవుడు లేకుండా దైవ ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? అని ప్రశ్నిస్తారు. సందేహిస్తారు.

కానీ ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసింది ఏ నామం స్మరించినా మనస్సు పని చేస్తున్నట్లే! అలాగే ఏ మంత్రం జపించినా మనస్సు పని చేస్తున్నట్లే! ఏ రూపం మీద మనస్సు వుంచినా మనస్సు పని చేస్తున్నట్లే! అలా మనస్సు పని చేస్తే అది ధ్యానం అవ్వదు. కారణం ధ్యానంలో మనస్సు కూడా పని చెయ్యకూడదు. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోవాలి. మనస్సు కాళీ అయి పోవాలి. అప్పుడే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు, ఈ విషయమే పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

ఆయన చాలా స్పష్టంగా "నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు. అంటే మనస్సు నిర్విషయం అయిపోవాలి. అంటే మనస్సు ఏ మాత్రం పని చెయ్యకూడదు. కారణం మనస్సు పని చేస్తే అది ధ్యానమవ్వదు, ధ్యాన ఫలితం రాదు. అది మానసిక జపం క్రిందకే వస్తుంది కానీ, ధ్యానం క్రిందకు రాదు. ఈ విషయం ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం.

సహజంగా బాహ్య ఇంద్రియాలను ఏమీ చెయ్యకుండా ఎవరైనా వుంచగలరు. అంటే చేతులు, కాళ్ళు కట్టేయగలరు. నోరు మూసేయగలరు. కళ్ళు కూడా మూసుకోగలరు. కానీ ఇన్ని చేసినా మనస్సును మాత్రం కట్టలేరు. అంటే అలోచించకుండా కొద్దిసేపు కూడా వుండలేరు. ఈ విషయం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్న వారికి ఎవరికైనా అర్థమవుతుంది. మరి ఇక్కడ వచ్చే సందేహం ఏమిటంటే? అలా అయితే ధ్యానం ఎవరు చెయ్యగలరు? 'ధ్యానస్థితి' ఎవరు పొందగలరు? అది సాధ్యమేనా? అనిపిస్తుంది. కానీ తప్పకుండా సాధ్యం!

ఎలా? అంటే బ్రహ్మర్షి పత్రీజ్ బోధించినట్టు ఎవరైతే "శ్వాస మీద

ధ్యానం” వుంచుకారో వారికి చాలా తేలికగా సాధ్యమవుతుంది. అందుచేత మరొకసారి తెలుసుకోండి. కళ్ళు మూసుకుని ఏదో చేయడం ధ్యానం కాదు. ఏమీ చెయ్యకపోవడమే ధ్యానం.

“ధ్యానం ఎన్ని రకాలు?”

సమాజంలో ధ్యానం గురించి ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కరకంగా చెపుతూ వుండటం వల్ల రకరకాల ధ్యానాలు వున్నాయనే అభిప్రాయం సామాన్యజనంలో వుంది. అంతే కాదు అసలు ఏ ధ్యానం గొప్పది? అన్న సందేహంకూడా చాలామందిలో వుంది.

కాని ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసింది రకరకాల ధ్యానాలంటూ ఏమీ లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం. అందుచేత ధ్యానం విషయంలో గందరగోళం పడవలసిన పనిలేదు. రకరకాలు వుంటే! ఏది గొప్పది? ఏది ఎక్కువ? ఏది తక్కువ? అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఉన్నది ఒక్కటే అయినపుడు ఆ ప్రశ్న తలెత్తదు.

కారణం ‘పతంజలి మహర్షి’ “నిర్విషయం మనః ధ్యానం” అని అన్నారని ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. అంటే “మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడం”. యోగశాస్త్రంలో పతంజలి మహర్షికంటే గొప్పవారు ఎవరూ లేరు. అందుచేత ఎవరు ఎన్ని చెప్పినా పతంజలి మహర్షి చెప్పిందే మనకు ప్రామాణికం.

మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడమంటే? అసలు మనసులో ఏ విషయాలు ఉంటాయి? మనసులో వుండేవి అలోచనలే కదా? అంటే మనస్సులో అలోచనలు లేకుండా చేసుకోవాలి. అదే ‘ధ్యానం’. అంటే అలోచనా రహిత స్థితినే “ధ్యానం” అంటారు. దీనినే “మనస్సును కాళీ చేసుకోవడం” అని కూడా అంటారు.

గుర్తుంచుకోండి “నోటిలోని శబ్దం తీసివేస్తే మౌనం” అవుతుంది. అలాగే “మనస్సులోని అలోచనలు తీసివేస్తే ధ్యానం” అవుతుంది.

అందుకే పుత్రీత “నోటిలోని మౌనం, మనస్సులోని మౌనం, దానిపేరు “ధ్యానం” అని అన్నారు.

ఇంకా అర్థం కావాలంటే! సహజంగా కళ్ళు మూసుకోగానే అలోచనలు వస్తాయి. కానీ ధ్యానమంటే అటువంటి ఏ అలోచనలు లేకుండా కూర్చోగలగడం. అలా ఎంతసేపు కూర్చుంటే అంతసేపే ధ్యానం చేసినట్టు.

మరి ఎవరికైనా, ఎలాంటివారికైనా కళ్ళు మూసుకుని అలోచనలు

లేకుండా కూర్చోవడమన్నది చాలా, చాలా కష్టం. అలాంటి వారు ఆలోచనలు లేని ధ్యానస్థితి పొందాలంటే తేలికైన మార్గం “శ్వాస మీద ధ్యాన”

అంటే ఎవరైనా కళ్ళుమూసుకుని “శ్వాస మీద ధ్యాన” వుంచినప్పుడు సహజంగా ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని కట్ చేసి మనస్సును మరల శ్వాస మీదకు మరల్చినప్పుడు మరల ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని మరల కట్ చేస్తూ శ్వాస మీద వుంచుతూ వుంటే మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. అలా తగ్గి, తగ్గి, ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోతుంది. అదే “ధ్యాన స్థితి” ఆ స్థితిలో శ్వాసను గమనించ వలసిన పని వుండదు. గమనించం కూడా! ఆ స్థితిలో విశ్చం నుంచి మనకు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల మన జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు, ఎన్నో మార్పులు, ఎన్నో అనుభవాలు, కలుగుతూ వుంటాయి. ఆ శక్తి ఎంత ఎక్కువ పొందగలిగితే అన్ని ఎక్కువ లాభాలు పొందగలుగుతాం.

శ్వాస మీద ధ్యాన వుంటే ధ్యానం అవుతుందా?

కానీ ఇక్కడ కొంతమంది కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. ‘శ్వాస మీద ధ్యాన’ వుంచితే ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? ‘శ్వాస మీద ధ్యాన’ వుంచడమంటే ధ్యాన వున్నట్లే కదా? మరి అది ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? ధ్యాన లేకపోతేనే కదా ధ్యానం అవుతుంది? అని సందేహం వ్యక్తం చేస్తూ వుంటారు. ఈ సందేహం కూడ నివారణ చేసుకుందాం.

ముఖ్యంగా ఇక్కడ గమనించవలసింది “శ్వాస మీద ధ్యాన” వుంచినంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తున్నట్లు కాదు. అలా వుంచి ప్రయత్నం చేయగా, చేయగా మెల్లిగా ధ్యానబేసి ధ్యాన స్థితిలోకి వెళ్తాం. అంటే ‘శ్వాస మీద ధ్యాన’ అన్నది ‘ధ్యాన స్థితి’ అంటే ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందటానికి వుంచుతున్నాం. అంతేకానీ ‘శ్వాసను గమనిస్తున్నంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తున్నట్లు కాదు. ‘శ్వాసను గమనించడమంటే ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు. అంతేకానీ ‘ధ్యానం చేస్తున్నట్లు కాదు.

మరి ఎందుకు ‘శ్వాస మీదే ధ్యాన’ వుంచుతామంటే ‘శ్వాస మీద ధ్యాన’ అన్నది ధ్యాన స్థితి పొందడానికి తేలికైన మార్గం, సులువైన మార్గం. అంటే అది మార్గమే కాని ‘ధ్యానం’ కాదు. ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందాలంటే అది

తప్పు వేరే మార్గం లేదు అందుకే “ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాన” అంటున్నాం.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఒకరు ఒకగంట ధ్యానం చేద్దామని కూర్చున్నారనుకుందాం. అలా కళ్ళు మూసుకుని ‘శ్వాస మీద ధ్యాన’ వుంచినప్పుడు సహజంగానే ఏదో ఒక ఆలోచనలోకి వెళ్తారు. అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి మరల శ్వాస మీద ధ్యాన ఉంచితే, మరికొద్దిసేపటికి మరో ఆలోచనలోకి వెళ్తారు, ఇలా గంట గడుస్తుంది. ఇక్కడ గమనిస్తే కూర్చున్న గంటలో కొంతసేపు ఆలోచనలు వుంటాయి, కొంతసేపు శ్వాసమీద ధ్యాన వుంటుంది. ఇలా వుండగా, వుండగా ఎప్పుడో, ఎక్కడో వారికి తెలియకుండా ఒక నిమిషం ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందారనుకుందాం.

అంటే ఇక్కడ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నది గంట. కానీ ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందింది మాత్రం ఒక్క నిమిషమే.

అంటే ఇప్పుడు ఎంతసేపు ధ్యానం చేసినట్టు? ఒక్క నిమిషం ధ్యానం చేసినట్టు. కానీ కూర్చున్నది మాత్రం గంట. ఇప్పుడు వారిని ఎంతసేపు ధ్యానం చేశావు? అని అడిగితే వెంటనే ‘గంట’ అని చెప్తారు. కానీ ఆ గంటలో వారు పొందిన ‘ధ్యానస్థితి’ మాత్రం ఒక్క నిమిషమే. అంటే గంట కూర్చున్నా వారు చేసిన ధ్యానం మాత్రం నిమిషమే. మరి మిగిలిన సమయం ఏం చేసినట్టు? అంటే ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందటానికి ప్రయత్నం చేసినట్టు. అంటే వారు గంట కష్టపడితే ఒక నిమిషం మాత్రమే ఫలితం పొందగలిగారు. అంటే శక్తి సంపాదించగలిగారు. కారణం ఆలోచనలు లేని స్థితి మాత్రమే ‘ధ్యానం’ క్రిందకు వస్తుంది. మరి అలాంటి ‘ధ్యానస్థితి’ బాగా కలగాలంటే ప్రారంభంలో ఎవరైనా ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి.

ఇక్కడ ఉదాహరణ కోసం ఒక్క నిమిషం అన్నాం కాని అలా కూర్చున్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే మధ్య మధ్యలో ఎన్నో నిమిషాలు ‘ధ్యానస్థితి’ పొందుతాం. శక్తిని సంపాదించుకుంటాం. అందుచేత ధ్యానానికి కొత్తవారైనా సరే రోజూ క్రమం తప్పక ధ్యానం చేస్తే, ధ్యానశక్తి పొంది, ఎన్నో దీర్ఘకాలిక రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో రకాల లాభాలు పొందవచ్చు. అందుచేత ధ్యానమంటే ధ్యానమే దేయాలి. అంటే ‘శ్వాస మీద మాత్రమే ధ్యాన’ వుంచాలి.

శ్వాస మీద ధ్యాన ద్వారానే ధ్యానస్థితి

ఇక్కడ “శ్వాస మీద ధ్యాన” వుంచితేనే ఆలోచనలు లేని ధ్యానస్థితి ఎలా కలుగుతుందో చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం.

చూడండి ఎవరైనా కోపంగా, ఉద్రేకంగా, అవేళంగా వున్నప్పుడు వారి ‘శ్వాస’ చాలా దీర్ఘంగా, ఎక్కువగా వుంటుంది. వారు శ్వాస తీసుకోవడం ఇతరులకు కూడా తెలుస్తుంది. అదే కనుక వారి మనస్సు శాంతంగా, ప్రశాంతంగా వుంటే వారి శ్వాస చాలా స్వల్పంగా తక్కువగా వుంటుంది. చూసే వారికి శ్వాస జరుగుతున్నట్టు కూడా తెలియదు.

దీనిని బట్టి చూస్తే మనస్సుకు, శ్వాసకు సంబంధం వుందని మనకు అర్థమవుతుంది. అంటే మనస్సు ఉద్రేకంగా వుంటే శ్వాస దీర్ఘంగా వుంటుంది. అలాగే మనస్సు శాంతంగా వుంటే శ్వాస స్వల్పంగా వుంటుందని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

సహజంగా ధ్యానం చేసే వారికి ఎవరిరైనా ప్రారంభంలో ఆలోచనలు ఎక్కువగానే వుంటాయి. అంటే వారి మనస్సు ఉద్రేకంగా వుందని లెట్ట. అలాంటి వారికి నిమిషానికి 50 ఆలోచనలు వస్తున్నాయనుకుందాం. అటువంటి వారికి సహజంగా శ్వాస చాలా దీర్ఘంగా వుంటుంది. అంటే శ్వాసించే గాలి ముక్కు దగ్గర నుంచి ‘ఛాతి’ దాదా వచ్చి మరల వెనక్కి వెళుతుందని అనుకుందాం. అంటే వారి అరచెయ్యి ఛాతి దగ్గర వుంచితే వారు వదిలిన గాలి వారికి తగులుతుందని అనుకుందాం.

అటువంటి వారు ఆలోచనలను కట్ చేసి శ్వాస మీద ధ్యాన వుంచుతూ కొన్ని గంటలు కానీ, కొన్ని రోజులు కానీ అలా చేస్తూంటే సహజంగానే వారి ఆలోచనలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి. ఇది ఎవరికి వారు గమనించవచ్చు. అంటే ఆలోచనలు 50 నుంచి 40కి తగ్గాయని అనుకుందాం. అంటే మనస్సు కొంచెం శాంతించినట్టే కదా? అప్పుడు వారి శ్వాస నిడివి కూడా కొంచెం తగ్గుతుంది. అంటే వారి చెయ్యి ఛాతి దగ్గర వుంచితే గాలి తగలదు. కంఠం దగ్గర వుంచితేనే గాలి తగులుతుంది.

అలా ఇంకా కొన్ని రోజులు చెయ్యగా, చెయ్యగా ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గుతాయి. అంటే 40 నుంచి 30కి తగ్గాయి అనుకుందాం. ఇప్పుడు కంఠం దగ్గర చెయ్యి వుంచితే గాలి తగలదు. నోటి దగ్గర చెయ్యి వుంచితేనే గాలి

తగులుతుంది.

అలా చెయ్యగా చెయ్యగా మెల్లిగా ఆలోచనలు 30 నుంచి 20కి, 20 నుంచి 10కి, 10 నుంచి 5కి ఆలోచనలు తగ్గినప్పుడు అంటే మనస్సు ఇంకా ఇంకా శాంతిస్తున్నప్పుడు నోటి దగ్గర కాకుండా ఇంకా పైన ముక్కు దగ్గర వుంటితేనే శ్వాస తెలుస్తుంది. మెల్లిమెల్లిగా శ్వాస నిడివి (పొదుగు) ఇంకా ఇంకా తగ్గిపోతుంది. అంటే ముక్కులో సగం వరకు వచ్చి వెనక్కు వెళుతుంది. అంటే శ్వాస మరింత స్వల్పంగా జరుగుతుందని అర్థం.



చివరకు ఆలోచనలన్నీ అగిపోగానే శ్వాస వాసికాగ్రంలో అంటే ధ్యను స్థానంలో అంటే బొట్టు పెట్టుకునే ప్రదేశంలో స్థితమైపోతుంది. అప్పుడు అ స్థితిలో శ్వాసను కూడా గమనించలేం. అదే 'ధ్యాన స్థితి'.

అంటే ఏ స్థితిలోనయితే ఆలోచనలు వుండవో! శ్వాసను గమనించలేమో! అదే అనలైన 'ధ్యాన స్థితి'.

ఈ స్థితిలో మనస్సు ధ్యనుస్థానంలో కేంద్రీకృతమైనట్టు అటువంటి స్థితిలో ఎంత సేపు వుండగలిగితే అంతసేపు వుండాలి. మరల ఆలోచనలు వస్తే, కట్ చేసి శ్వాస సహాయం తీసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసిందేమిటంటే అటువంటి 'ధ్యాన స్థితి' శ్వాసను గమనించినపుడే సాధ్యమవుతుంది. కారణం శ్వాసకు మనస్సుకు సంబంధం వుంది కనుక. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాన' వుంచినపుడే ధ్యాన స్థితి పొందే అవకాశం వుంది. అందుకే ధ్యానమంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాన' అన్నారు. అంతేకాదు ధ్యానం చేసేవారికి 'ధ్యాన స్థితి' పొందితేనే ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది తప్ప పూరితే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే ఏ శక్తి లభించదు. అలాంటి ప్రాణశక్తి పొందితేనే జీవితంలో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

శ్వాసను అలా గమనిస్తూనే వుండాలా?

చాలా మంది ధ్యానంలో అలా కూర్చున్నంతసేపు శ్వాసను గమనిస్తూనే వుండాలేమో అనుకుంటారు. అందుకే ధ్యాన స్థితి పొందిన వారిలో కొంతమంది

ఏమంటారంటే మేము శ్వాసను గమనించలేకపోతున్నామంటే అంటారు.

కానీ ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసింది., ఎవరైనా సరే 'ధ్యాన స్థితి' పొందనంత వరకే శ్వాసను గమనించగలరు. 'ధ్యానస్థితి' పొందిన తరువాత శ్వాసను గమనించడం వుండదు. కారణం 'ధ్యాన స్థితి'లో ఆలోచనలు అగిపోతాయి. దానితో పాటు శ్వాసను కూడా గమనించలేరు.

అందుచేత కూర్చున్నంతసేపూ శ్వాసను గమనించవలసిన అవసరం లేదు. ఆలోచనలు వుంటేనే శ్వాసను గమనించాలి, గమనించగలరు కూడా అందుచేత శ్వాసను గమనిస్తున్నామా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం కాదు. ఆలోచనలు వున్నాయా? లేదా? అన్నదే ముఖ్యం. ఆలోచనలు వుంటేనే శ్వాసను గమనించే అవసరం వుంటుంది.

ఇది తెలియక చాలా మంది ధ్యాన స్థితి పొంది కూడా శ్వాసను గమనించలేకపోతున్నామని భావించి 'ధ్యానస్థితి' లోనుంచి మామూలు స్థితికి వచ్చి తిరిగి శ్వాసను గమనించడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. 'ధ్యానస్థితి' పొంది కూడా అర్థం కాక ఆ స్థితిని పోగొట్టుకుంటారు. మరల మొదటికి వస్తారు. ధ్యానం ద్వారా పొందే శక్తి, లాభాలు పొందలేకపోతారు. పడిన శ్రమను వృధా చేసుకుంటారు.

అందుచేత కూర్చున్నంతసేపూ శ్వాసను గమనించవలసిన పని లేదని తెలుసుకోండి. ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితి పొందేంత వరకు శ్వాసను గమనించవలసి వుంటుంది.

ధ్యానంలో శబ్దాలు వినిపించవచ్చా?

ఇక్కడ సహజంగా మరికొన్ని సందేహాలు వస్తూంటాయి. 'ధ్యాన స్థితిలో' వున్నప్పుడు చుట్టుప్రక్కల శబ్దాలు వినిపిస్తుంటాయి. చప్పుళ్ళు వినిపిస్తాయి. అలాగే ఫ్యాన్ చప్పుడు, ప్రక్క వారి మాటలు, బయట హారన్లు లాంటివి వినిపిస్తూ వుంటాయి. అలాంటివి వినిపిస్తుంటే కొంతమంది నేను 'ధ్యానస్థితి' పొందలేదేమోనని సందేహిస్తుంటారు. కారణం ధ్యానమంటే ఏమీ తెలియని అతీతమైన అలాగేక స్థితికి వెళ్ళిపోవడమేమోనని భావిస్తారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి. 'ధ్యానం' అంటే ఆలోచనలు లేకుండా వుండడమే కానీ శబ్దాలు లేకుండా వుండడం కాదు. ఎందుచేతనంటే బయట శబ్దాలు వేరు, లోపలి ఆలోచనలు వేరు, ధ్యానం అంటే లోపల ఆలోచనలు లేకుండా

వుండడమే కానీ బయట శబ్దాలు లేకుండా వుండటం కాదు. అందుచేత అలోచనలు ఆగిపోతే బయట మాటలు, శబ్దాలు వినబడుతున్నా ధ్యాన స్థితిలో వున్నట్టే. ధ్యానం చేస్తున్నట్టే!

ఎందుచేతనంటే సౌండ్ ట్రూప్ గదిలో కూర్చుని ఎటువంటి శబ్దాలు లేకుండా చేసుకున్నా అలోచనలు వుంటే 'ధ్యాన స్థితి' పొందినట్టు కాదు.

అందుకే ఓట్లో మహాశయుడు 'ధ్యానానికి' ఒంటరితనం కాదు ఏకాంతవాసం ఉండాలంటారు.

ఒంటరితనం అంటే చుట్టూ ఎవరూ లేకుండా ఒక్కరే వుండటం. ఏకాంతవాసం అంటే చుట్టూ అందరూ వున్నా తనతో తాను వుండడం అంటే అలోచనలు లేని ధ్యానస్థితిలో అంటే మనస్సు పని చేయని స్థితిలో తనతో (ఆత్మలో) తాను వుంటారు ఏకాంత వాసం చేస్తుంటారు.

అందుకే పత్రితే బస్సులోనైనా, ట్రైన్లోనైనా, కారులోనైనా ధ్యానం చెయ్యవచ్చంటారు. కారణం వారి గోల వారిది మన 'ధ్యానం' మనది.

ఆయన ఇంకా ఏమంటారంటే ధ్యానం కోసం ఎక్కడో హిమాలయాలకు, అడవులకు, అశ్రమాలకు, కొండగుహలకు వెళ్ళనవసరం లేదు. వున్నచోటనే తన ఇంట్లోనే వుంటూ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు అంటారు.

ధ్యానం చెయ్యటానికి సంసారం వదలనక్కరలేదు, సంపాదన మానక్కరలేదు. సంసార సుఖాలు కూడా వదలవలసిన పని లేదు అంటారు. ఆయన సంసారం చేస్తూనే 'ధ్యానం' ద్వారా నిర్వాణం సంపాదించుకోవచ్చు అంటారు.

అందుచేత ఎక్కడ కూర్చున్నాము? అన్నది ప్రశ్న కాదు. అలోచనలు వున్నాయా? లేదా? అంటే మనస్సు పని చేస్తుందా? లేదా? అన్నదే ప్రశ్న. మనస్సు ఏ మాత్రం పని చేసినా 'ధ్యాన స్థితి' పొందనట్టే లెట్ట.

అందుకే మనస్సులో ఒక నామాన్ని స్మరించినా, మంత్రాన్ని జపించినా, ఏదైనా రూపాన్ని తలచుకున్నా మనస్సు వున్నట్టే! మనస్సు పని చేస్తున్నట్టే. అలా మనసు పని చేస్తే ధ్యానం చెయ్యనట్టే లెట్ట.

నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? నిద్రపోతున్నానా?

ఇక్కడ మరొక సందేహం కూడా వస్తుంది. చాలా మందికి నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? లేక నిద్రపోతున్నానా? అన్న సందేహం వస్తుంది. నిద్రపోతే

నేను చేసే ధ్యానమంతా వృథా అయినట్టే కదా? ఇక ధ్యానం చెయ్యడమెందుకు? అని సందేహిస్తూ వుంటారు.

ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసింది ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితిలో మీకు అన్నీ వినిపిస్తూ వున్నా మీరు ధ్యానం చేస్తున్నట్టే. కారణం 'ఎరుక' ఒకవేళ మీకు ఏమీ వినిపించకపోతే మాత్రం మీరు నిద్రపోతున్నట్టు.

దీనిని బట్టి మనం తెలుసుకోవలసింది ధ్యానం, నిద్ర ఒక్కటే! కానీ ఎరుకతో చేసే దానిని 'ధ్యానం' అంటారు. ఎరుక లేకపోతే 'నిద్ర' అంటారు.

అందుచేత "ధ్యానమంటే ఎరుకతో పొందే గాఢ నిద్రాస్థితి" అని తెలుసుకోవాలి.

ఒకవేళ మీరు ధ్యానం చేస్తూ నిద్రలోకి వెళ్ళిపోయినా బాధపడవలసిన పని లేదు. అలా కూర్చోగా కూర్చోగా మెల్లిగా ఆ ఇబ్బందిని కూడా అధిగమిస్తారు.

ధ్యానం గురించి ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

"నీటిలో మునిగితే స్నానం" - "శ్వాసలో మునిగితే ధ్యానం" అన్నారు పత్రీజీ.

'స్నానం' కనబడే బాహ్య దేహానికి సంబంధించింది. కాని 'ధ్యానం' కనబడని అంతర్ మనస్సుకు, అత్మకు సంబంధించింది. స్నానం చేస్తే దేహానికి ఆరోగ్యం. కాని 'ధ్యానం' చేస్తే మనస్సుకు శాంతి, అత్మకు అనందం.

మానవుడు అంటే దేహం, మనస్సు, అత్మ, మూడు కలిపితేనే మానవుడు. అందుచేత దేహ లాభాలతో మాత్రమే మానవుడు అనందంగా జీవించలేదు. దేహంతో పాటు మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. అత్మను పట్టించుకోవాలి. అప్పుడే జీవితం అనందంగా వుంటుంది. అందుచేత ప్రతీరోజు 'స్నానం'తో పాటు 'ధ్యానం' కూడా చెయ్యాలి. మానవుని బాహ్యం కంటే అంతరం గొప్పది కాబట్టి ధ్యానం ఎక్కువ చేయాలి. ఎక్కువసార్లు చేయాలి.

మనం 'స్నానం' చేస్తే బాహ్య శుద్ధి మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ 'ధ్యానం' చేస్తే అంతర్ శుద్ధి జరుగుతుంది. మంచి గుణాలు వుంటాయి. మంచి పనులు చేస్తాం. జీవితంలో సమస్యలు వుండవు. శాంతి, అనందం వుంటాయి.

వృత్తానికి వేరు ఎలాంటిదో మానవునకు ధ్యానం అలాంటిది. వేరును పోషిస్తే చెట్టు నుంచి మంచి మధురమైన ఫలాలు ఎలా వస్తాయో! అలాగే

ధ్యానం చేస్తే మానవ జీవితంలో ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం ధర్మం, సత్యం, అహింస, ప్రేమ లాంటి మధురమైన ఫలాలు లభిస్తాయి. అందుకే పత్రీజీ 'Meditation is the Root, Shanti is the Fruit' అని అన్నారు

‘ధ్యాన స్థితి’ అంటే?

ధ్యానం చెయ్యాలనుకునే వారు, చేసేవారు ముఖ్యంగా ‘ధ్యాన స్థితి’ అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ఎంత ధ్యానం చేసినా ధ్యానం అంటూ, ఎన్ని గంటలు కూర్చున్నా ఆఖరికి పిరమిడ్ లో కూర్చున్నా ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందకపోతే కూర్చున్నదంతా వ్యర్థం అవుతుంది. పడిన శ్రమ వ్యర్థం అవుతుంది.

‘ధ్యాన స్థితి’ అంటే ఒక ఆలోచనకు . ఇంకొక ఆలోచనకు మధ్యలో వుండే ‘సమయం’ అంటే ఏ ఆలోచనా లేని సమయం. ఇది వారి, వారి స్థాయిని బట్టి కొన్ని సెకన్ల నుంచి నిమిషాలు కూడా వుంటుంది. సాధనా తీవ్రతను బట్టి కొన్ని గంటలు రోజులు కూడా వుంటుంది. సమాధి స్థితికి చేరుకున్న వారికి నెలలు, సంవత్సరాలు కూడా వుంటుంది.

ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమిటంటే ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఫలితం రాదు. అంటే శక్తి రాదు. ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందితనే శక్తి లభిస్తుంది. ఎంత ఎక్కువ ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందితే అంత ఎక్కువ శక్తి సంపాదించుకుంటారు, అంత ఎక్కువ శక్తివంతులవుతారు. అన్ని ఎక్కువ లాభాలు పొందుతారు.

అందుకే ఎక్కువ ‘ధ్యాన స్థితి’లో అంటే నెలలు, సంవత్సరాలు కూర్చుని శక్తి సంపాదించుకున్న రమణమహర్షి, రామకృష్ణ పరమహంస, రాఘవేంద్రస్వామి, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, పిరిడీ బాబా లాంటి వారెందరినో ‘శక్తివంతులు’ అని పిలుస్తాం కానీ ‘బలవంతులు’ అనం కారణం ‘బలం’ వేరు, ‘శక్తి’ వేరు.

బలం శరీరానికి సంబంధించింది. ‘శక్తి’ అత్యంత సంబంధించింది. ‘బలం’ కంటే ‘శక్తి’ ఎంతో గొప్పది. ఎందుచేతనంటే ‘బలవంతులు’ చేయలేని ఎన్నో పనులు ‘శక్తి’ వున్నవారు చేయగలరు.

అటువంటి శక్తి ‘ధ్యాన స్థితి’ పొందినప్పుడే వస్తుంది. అంతకానీ ధ్యానంలో కూర్చుంటే రాదు. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ‘ధ్యానస్థితి’ పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా ‘ధ్యాన స్థితి’ పెరిగే కొద్దీ వారికి ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెరుగుతున్నట్టు లెళ్లు.

ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది? **రకరకాల లాభాలు ఎలా పొందగోలుగుతాం?**

ముఖ్యంగా మనం గమనించివలసింది ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించింది. ఎందుచేతనంటే ధ్యానం చేసే వారిలో ధ్యానం చేసే తీవ్రతను బట్టి ధ్యానంలో మూడు స్థాయిలలో మనస్సులో మూడు రకాల మార్పులు జరుగుతాయి.

ధ్యానం చేయని వారికి సహజంగా మనస్సు చంచలంగా వుంటుంది. ఒక ఆలోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచనకి, ఆ ఆలోచన నుంచి మరొక ఆలోచనలోకి మారుతూ వుంటుంది. అలా కాసేపు గతం గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటే! మరి కాసేపట్లో భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు. మరి కాసేపు ఆ రోజుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు వస్తూంటాయి. ఇది మనం కాస్త కళ్ళు మూసుకుంటే గమనించవచ్చు.

అందుకే మనస్సును కోతితో పోలుస్తారు. కారణం కోతి కూడా స్థిరంగా ఒక చోట వుండదు. ఆ కొమ్మ మీద నుంచి ఈ కొమ్మ మీదరు, ఈ కొమ్మ మీద నుంచి ఇంకొక కొమ్మ మీదకు గెంతుతూ వుంటుంది అలాంటి పరిస్థితే మనస్సుది కూడా

కానీ 'ధ్యానం' విశేషంగా చేస్తే వారికి మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ.. తగ్గుతూ.. చివరకు ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటారు. అంటే రకరకాల ఆలోచనలతో చంచలంగా వున్న మనస్సు ఆలోచనలు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అంటే ధ్యానంలో మొదటి స్థితిలో 'చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చల స్థితి' పొందుతుంది. అలా మనస్సు నిశ్చలం చేసుకోగలిగిన వారికి ప్రశాంత జీవితం లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ స్థితిలో వారికి ఎన్నో లాభాలు కూడా కలుగుతాయి.

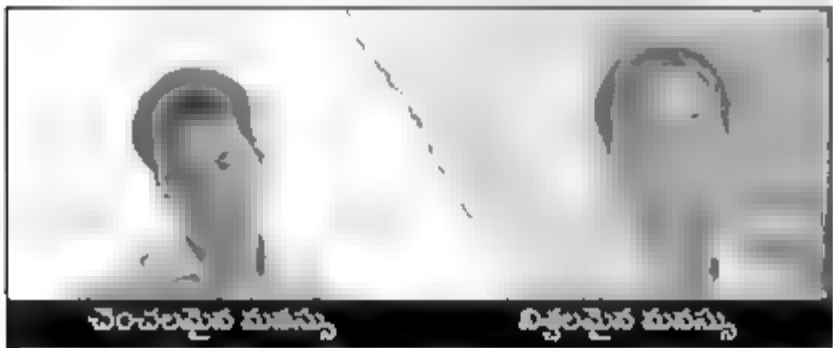
అలా మనస్సు నిశ్చలమైన స్థితిలో గంటలు.. గంటలు. రోజులు తరబడి ధ్యానంలో కూర్చుంటే వారు రెండవ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితిలో వారికి "నిశ్చలమైన మనస్సు నెమ్మదిగా నిర్మలమవుతుంది". అంటే శుద్ధమవుతుంది. మనస్సులోని మలినం తొలగిపోతుంది. అంటే మంచిగా

మారుతుంది. అంటే పవిత్రమవుతుంది.

అటువంటి వారికి 'పవిత్ర జీవితం' లభిస్తుంది. ఇటువంటి జీవితం పొందిన వారు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందగలుగుతారు.

అటువంటి స్థితి పొందిన వారు ధ్యానాన్ని ఇంకా తీవ్రతరం చేసి నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగించగలిగితే వారు, 3వ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితిలో "నిర్మలమైన మనస్సు తూన్యమవుతుంది". అటువంటి వారికి దివ్య జీవితం లభిస్తుంది. ఈ స్థితి పొందిన వారు పొందలేని లాభమంటూ వుండదు. ఈ మూడు స్థితుల గురించి వాటి లాభాల గురించి ఇంకా వివరంగా తెలుసుకుందాం.

చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది



సహజంగా ఎవరికైనా మనస్సు చంచలంగా వుంటుంది. అంటే మనస్సు ఒకే ఆలోచన చెయ్యదు. ఒక ఆలోచన నుంచి ఇంకో ఆలోచన, ఆ ఆలోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచన. ఇలా మనస్సు చలిస్తూ వుంటుంది. అలా చలించే మనసు ధ్యానంలో అంటే శ్వాస మీద ధ్యాన వుంచడం ద్వారా మొదట అంటే ఏ ఆలోచనలు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఎలా అంటే! ధ్యానానిది కళ్ళు మూసుకోగానే ఎదో ఒక ఆలోచన ప్రారంభ మవుతుంది. అప్పుడు ఆలోచించే మనస్సును ఆ ఆలోచన నుంచి మళ్ళించి శ్వాస మీద వుంచినపుడు, మనస్సు సహజంగానే మరొక ఆలోచనలోకి వెళ్తుంది. అటువంటి మనస్సును మళ్ళీ మనం శ్వాస మీదకు మళ్ళిస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. అలా తగ్గి, తగ్గి, ఒక స్థాయిలో ఆలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు ఏ ఆలోచనలు లేని

నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది.

‘ధ్యానం’ చేసే వారికి ప్రారంభ రకలో మనస్సు ఈ రకమైన నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. మనస్సును అలాంటి నిశ్చల స్థితిలో ఎక్కువసేపు వుంచగలిగినప్పుడు, జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు. అంతకుముందు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పొందని లాభాలు అ స్థితిలో పొందవచ్చు. అలాంటి లాభాలు కొన్ని చూద్దాం.

“మనస్సు నిశ్చలమవుతే కలిగే లాభాలు”

మానవ జీవితంలో మనస్సుదే ప్రముఖపాత్ర. చూడటానికి దేహం గొప్పదిగా కనిపిస్తుంది. కాని దేహం కంటే మనస్సు ఇంకా గొప్పది. కారణం అంతటి దేహాన్ని నడిపించేది, శాసించేది మనస్సే. మనసు చెప్పినట్లే దేహం పనిచేస్తుంది. దేహమే కాదు దేహంలోని భాగాలైన ఇంద్రియాలు కూడా మనస్సు ఆదేశం ప్రకారమే పనిచేస్తాయి. అందుకే “అదుపులో వుంచవలసింది మనసును కాని, దేహాన్ని కాదు” అంటారు. మనసు మన అదుపులో వుంటే మొత్తం జీవితమే మన అదుపులో వుంటుంది. అందుకే “ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే! మనస్సును జయించినవాడే గొప్పవాడు” అంటారు.

ఎప్పుడవుతే మనసు అలాంటి నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుందో, మనసు మన అదుపులోకి వచ్చినట్లే అంటే అంతకుముందు “మనస్సుకు మనం బానిసలం, కాని ఇప్పుడు మనస్సు మనకు బానిస”. ఎప్పుడయితే మనస్సు మన బానిస అయ్యిందో, మనస్సుకు సంబంధించిన గుణాలు, అలవాట్లు అన్నీ మన అదుపులో వుంటాయి.

ఒక రకంగా మనస్సును అదుపు చేసుకోగలిగిన వారు అరిషడ్ వర్గాలన్నింటిని అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలన్నింటిని అదుపులో వుంచుకున్నట్లే వాటిలో ముఖ్యమైనది కామము అంటే కోరికలు. అటువంటి కోరికలను కూడా మనం అదుపు చేసుకోగలం అలా కోరికలను అదుపులో వుంచుకోగలిగిన వారు పొందే లాభాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే మానవుల కష్టాలకు, దుఃఖానికి ముఖ్య కారణం కోరికలు కోరికలు వెరవేర్చుకోవడానికే మానవులు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎంతో కష్టపడతారు. అలా జీవితాంతం కష్టపడుతూనే

వుంటారు

గమనిస్తే జీవితంలో ఒక కోరిక నెరవేరితే వెంటనే మరొక కోరిక వుడుతుంది. అలా ఎన్ని కోరికలు తీర్చుకున్నా కోరికలు ఇంకా వుడుతూనే వుంటాయి. వాటికోసం అలా కష్టపడుతూనే వుంటారు. చివరకు అదే వారి జీవితం అన్నట్లుగా వుంటుంది.

కోరికలు తీరాలంటే ముఖ్యంగా ధనం కావాలి అందుచేత ధనం సంపాదించడానికి ధర్మం తప్పుతారు, తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. చివరకు పాపాల ఫలితం దుఃఖం రూపంలో అనుభవిస్తారు. జీవితాన్ని కష్టాల పాలు చేసుకుంటారు. అంటే కష్టాలకు మూలం కోరికలే అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు తాము అనుకున్న కోరికలు తీరకపోయినా, నెరవేరకపోయినా విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనవుతారు.

సంసారంలోని బాంధవ్యాలు సరిగ్గా లేకపోవడానికి కారణం కూడా కోరికలే. భార్య కోరికలు భర్త తీర్చలేదని, భర్త కోరికలు భార్య నెరవేర్చలేదని, కొడుకు కోరింది తండ్రి కాదన్నాడని, అత్త కోరిక ప్రకారం కోడలు నడుచు కోవట్లేదని, ఇలా ప్రతీ సంసారంలో తగవులాడుకుంటున్నారు. గొడవలు పడుతున్నారు. బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణం కోరికలే.

అంతా కోరికల గురించే దేవుళ్ళను పూజిస్తున్నారు. ప్రార్థిస్తున్నారు. నమాజు చేస్తున్నారు. భజనలు చేస్తున్నారు. ఒకవేళ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆ దేవుళ్ళను కోపగించుకుంటున్నారు. వారి మీద నమ్మకం కోల్పోతున్నారు. నిరాశతో వారి ఫోటోలు మారుస్తున్నారు, మతాలు కూడా మారుస్తున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణం కోరికలే.

కానీ మానవుడు 'ధ్యానం' ద్వారా కోరికలు అదుపులో వుంచుకో గలిగినప్పుడు, కోరికలకు బానిస కానప్పుడు, అవసరాలకు పరిమితమైనప్పుడు ఇన్ని కష్టాలు వుండవు. ఇంత శ్రమ అవసరం లేదు.

అంతే కాదు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. మనస్సు నిశ్చలం చేసుకోగలిగిన వారికి గతానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. అలాగే భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. ఎప్పుడయితే గతానికి సంబంధించిన, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన పనికిరాని, దుఃఖం కలిగించే

ఆలోచనలు వుండవో అదే మానవునకు శాంతి, మనశ్శాంతి. ప్రస్తుతం అందరికీ అన్నీ వున్నాయి కానీ ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేదు. కానీ అటువంటి మనశ్శాంతి మనస్సు నిశ్చలమైన స్థితిలో కలుగుతుంది. మనశ్శాంతి అన్నది ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకున్నప్పుడే లభిస్తుంది. అంతే కాని ఇతరత్రా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా మనశ్శాంతి లభించదు.

ఎందుచేతనంటే మనశ్శాంతి లేని వారికి నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. నిద్రపోలేరు, శరీరానికి కావలసిన విశ్రాంతి లభించదు. తద్వారా పగలు కూడా తమ పనులు సరిగ్గా చేయలేరు. అన్ని రకాలుగా నష్టపోతారు.

అంతేకాదు అశాంతి వల్ల అంటే పనికి రాని ఆలోచనల వల్ల ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. తద్వారా దీర్ఘకాలిక రోగాలకు గురవుతారు. అందుకే అశాంతిగా వున్నవారికి డి.పి., షుగరు పెరుగుతూ వుంటుంది. కానీ మనశ్శాంతి వున్నవారు అలాంటి దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడకుండా వుండగలరు. రోగాలు లేనివారికి ధనం కూడా ఖర్చు కాదు, డబ్బు అదా అవుతుంది. ఆ డబ్బుతో సంసారంలో సుఖాలు అనుభవించవచ్చు, లేదా లోక కళ్యాణానికి కూడా వినియోగించి పుణ్యం కూడా సంపాదించుకోవచ్చు.

మనస్సు అదుపులో వుంటే మరి కొన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. మనస్సు మీద అదుపు వున్నవారికి మాట మీద అదుపు వుంటుంది, తినే తిండి మీద అదుపు వుంటుంది, వారు చేసే కర్మల మీద అంటే పనుల మీద కూడా అదుపు వుంటుంది.

మనస్సు మీద అదుపు లేనివారు ఎన్నో అంటారు, అనుకుంటారు కానీ అచరించరు, అచరించలేరు. కానీ మనస్సు మీద అదుపు వుంటే అనడమే కాదు, అనుకోవడమే కాదు, అచరిస్తారు కూడా.

అలాగే మనస్సును బట్టే మాటలు, మనస్సును బట్టే తిండి, మనస్సును బట్టే పనులు వుంటాయి. మనసు అదుపులో లేనివారు అబద్ధాలాడ కూడదనుకుంటారు. అడుతూనే వుంటారు. ఎవరినీ విమర్శించకూడదను కుంటారు. కానీ విమర్శిస్తూంటారు. ప్రక్కటాడి విషయాలు పట్టించుకో కూడదనుకుంటారు. కానీ వారి విషయాలలో తలదూరుస్తూనే వుంటారు. ధర్మంగా జీవించాలనుకుంటారు... కానీ జీవించలేరు. అన్నిటికీ కట్టుర్తి పడకూడదనుకుంటారు. కానీ కట్టుర్తి పడుతూనే వుంటారు.

అలాగే ఆహారం విషయంలో తినకూడనివి, నష్టం కలిగించేవి మానేయాలనుకుంటారు. కానీ మానలేరు. తింటారు. తరువాత బాధపడతారు. మాంస భక్షణ చేయకూడదనుకుంటారు.. కానీ మనస్సు మీద అదుపు లేకపోవడం వల్ల మానలేరు.

అలాగే చేయకూడని కర్మలు చేస్తుంటారు. ఎంత చేయకూడదనుకున్నా మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూనే వుంటారు. నష్టపోతారు, కష్టాల పాలవుతారు. ఇదంతా మనస్సు అదుపులో లేకపోవడం వల్లే, కానీ ఎప్పుడయితే ధ్యానం ద్వారా మనస్సును అదుపులో వుంచుకుంటారో వారు చేయాలనుకున్నవే చేస్తారు.

కొన్ని సందర్భాలలో అంటే గొడవలలో ఉద్దేశపడుతున్నా, అవేశపడు తున్నా, వారిని కొంచెం ప్రశాంతంగా ఆలోచించు అంటారు. కారణం అవేశంలో అనాలోచిత నిర్ణయాలు వుంటాయి, నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. మనసు శాంతిగా వున్నప్పుడే సరైన నిర్ణయాలు వుంటాయి, లాభాన్ని కలిగిస్తాయి.

అలాగే ఆలోచనలు లేకుండా మనస్సు నిశ్చలమయ్యింది అంటే మనస్సు విశ్రాంతి పొందిందన్నమాట. ఎందుకంటే "ఆలోచిస్తే మనస్సు వనిచేస్తున్నట్టు, ఆలోచించకపోతే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకున్నట్టు " ఎప్పుడయితే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకుందో మనస్సు మరల శక్తివంతం అవుతుంది. మరల నైపుణ్యంతో తన పనులు, చేసుకోగలుగుతుంది. ఉదయం లేవగానే అన్ని రకాల పనులమీద ఎవరైనా అసక్తిగా ఎలా దృష్టిపెడతారో! అలాగే పనిచేసి అలసిపోయి చేయవలసిన పని మీద అసక్తి రోల్పోయిన వారు, వారు విద్యార్థులైనా, ఉద్యోగస్తులైనా ఎవరైనా సరే ధ్యానం చేస్తే వెంటనే తమ పనులమీద అంతే అసక్తి చూపించగలుగుతారు.

అంతేకాదు విశ్రాంతి లేకుండా మనసు పనిచేస్తే మనసు మీద ఒత్తిడి' అంటే 'టెన్షన్' పెరుగుతుంది. అటువంటి వారు ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటే అప్పుడు మనసుపై పడిన ఒత్తిడి అంటే 'టెన్షన్' తగ్గుతుంది. అంటే ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా 'టెన్షన్' నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒక్కోసారి కొంతమందికి ఎన్నో పనులు ఒకేసారి మీదపడుతుంటాయి. వారు ఎంతో గందరగోళపడుతూ వుంటారు. ఏ పని చెయ్యాలో అర్థం కాదు ఏ పనిముందు చేయాలి? ఏ పని తరువాత చేయాలి? అన్నది తెలియక తికమక పడుతూ వుంటారు. ఆ గందరగోళంలో ఒక పనిచేస్తూ అది పూర్తి కాకుండానే

ఇంకో పనిలోకి వెళతారు. చివరకు ఏ పని పూర్తిగా చెయ్యలేరు. ఒకవేళ చేసినా సవ్యంగా చెయ్యలేరు. ఇదంతా చంచలమైన మానసికస్థితి వల్ల జరుగుతుంది. కాని అలాంటివారు ధ్యానం చేసి మనసు యొక్క చంచలస్థితిని తొలగించుకుని నిశ్చలస్థితి పొందగలిగితే గందరగోళం నుంచి బయటపడి ప్రశాంతంగా, నిదానంగా ముఖ్యమైన పనేదో ఆలోచించి, దానిని ముందు పూర్తిచేసి, మెల్లిగా మిగతా పనులు కూడా పూర్తి చేసుకోగలుగుతారు. లాభాన్ని పొందగలుగుతారు.

అంతేకాదు జీవితంలోని దుఃఖకరమైన సంఘటనలభారం మనసులో పేరుకు పోవడం వల్ల జీవితంలో కుంగిపోతారు. 'డిప్రెషన్' లోనవుతారు. జీవించ లేమంటారు. మరణమే శరణ్యమంటారు.

కారణం ఎవరికైనా దుఃఖాన్ని తట్టుకునే శక్తి కొంతవరకే వుంటుంది. అంతరు మించి కష్టాలన్నీ తట్టుకోలేరు. జీవితం భారమవుతుంది. జీవిత ప్రయాణం సాగించలేరు, అటువంటి స్థితిలో ఏ మాత్రం చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేక, భరించలేక, జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

దుఃఖకర సంఘటనలతో బరువెక్కికుంగిపోయే వారు అంటే 'డిప్రెషన్' లోనైనవారు జీవితాన్ని భారంగా, కష్టంగా గడుపుతారు. ఎందుకొచ్చిన జీవితం, ఇలా ఉంటే ఏమిటి? లేకపోతే ఏమిటి? చనిపోతే మంచిదనుకుంటారు. జీవించలేక జీవితాన్ని భారంగా సాగిస్తూ, ఆ భారాన్ని ఎవరు తగ్గిస్తారా అని చూస్తూ, భారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఏ గురువు కనబడినా, స్వామిజీ కనబడినా, ఏ బాబా కనబడినా వారి పాదాలపై పడి, తన భారం తగ్గించమని దీనాతి దీనంగా వేడుకుంటారు.

వారు తమ భారం తగ్గడం చూస్తారే కానీ తమ స్థితి మరచిపోతారు. తాను ధనవంతుడినని, పెద్ద అధికారిని, పెద్ద పదవిలో వున్నవాడినన్న సంగతి మరచిపోయి, తన భారం తగ్గించగలరనుకున్న వారి పాదాలపై పడి దీనాతి దీనంగా వేడుకుంటారు.

యోగులు నిత్యం ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు కాళీగా వుంటుంది. అందుచేత వారి జీవితంలో ఎంతటి పెద్ద కష్టం వచ్చినా దుఃఖపడరు. కానీ ధ్యానం చెయ్యనివారు చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేరు. విలవిలలాడిపోతారు.

అందుచేత 'డిప్రెషన్' నుంచి తేలికగా బయటపడాలంటే మనస్సు

కాళీ చెయ్యాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేసేవారు ఎంతటి దుఃఖాన్నైనా తట్టుకోగలరు.

అలాగే ధ్యానంలో మనస్సు నిశ్చలం అయ్యిందంటే మనస్సును ఒకదానిమీద కేంద్రీకరించగల శక్తి సంపాదించుకున్నట్లే. దీనినే ఏకాగ్రత అని కూడా అంటారు.

ఈ శక్తి కూడా జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యం, అవసరం కూడా. ఏ విషయాన్నైనా గ్రహించగలిగేది మనస్సే. ఏ పని మీదైనా దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగేది మనస్సే. దీని గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే ఏ విషయం మీద మనస్సు కేంద్రీకరిస్తామో! అంటే దృష్టి పెడతామో! ఆ విషయాన్నే గ్రహిస్తాం. అలా గ్రహించిన విషయాన్ని ఎప్పటికీ మరచిపోము. అలా విద్యార్థులు, మేధావులు ఎన్నో లాభాలు పొందగలుగుతారు, ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధిస్తారు. గొప్ప కార్యాలు చేస్తారు.

అలాగే మనస్సును ఒక దాని మీద ఏకాగ్రత పరచడం వల్ల ఏ వృత్తిలో వున్న వారైనా ఆ పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలుగుతారు. ఒక డాక్టరు కానీ, అర్చిస్తు కానీ, పైలరు కానీ, మెకానిక్ కానీ, డ్రైవర్ కానీ అలా ఎవరైనా కానీ వారు చేసే పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి లాభాలు పొందుతారు. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు.

కొంతమంది ఐదుట నుంచి ఇంటికి రాగానే కారు తాళాలు, బైక్ తాళాలు ఎక్కడో పెడతారు. పెట్టెలప్పుడు దృష్టి దాని మీద వుంచరు. తరువాత ఎక్కడ పెట్టామోనని వెతుకుతుంటారు. కానీ దృష్టి వుంచి పెడితే వెదుక్కోవలసిన పని వుండదు. అలాగే పేపర్లు, వస్తువులు కూడా దృష్టి వుంచకుండా పెడితే తరువాత ఇబ్బంది వడతారు.

అలా గమనించండి అపరేషను చేసే డాక్టరు అపరేషను మీద దృష్టి వుంచకుండా సంసారం మీద దృష్టి వుంచితే ఆపరేషన్ ఫెయిల్చూర్ అవుతుంది. డ్రెవింగ్ చేసే వారు డ్రెవింగ్ మీద దృష్టి వుంచకుండా రోడ్డుపై వున్న హోర్నింగ్స్ పై దృష్టి పెడితే యాక్సిడెంట్లు అవుతాయి. అలాగే విద్యార్థులు కూడా వారి మనస్సు చెప్పే పాఠాల మీద కాకుండా వేరే విషయాల మీదకు మళ్ళితే చదువులో రాణించలేకపోతారు. మంచి ఫలితాలు సాధించలేకపోతారు. ఇదంతా మనసు

కేంద్రీకరించలేకపోవడమే.

అంతేకాదు ఆలోచనా రహిత స్థితితో అంటే మనస్సు నిశ్చలమైనప్పుడు అపారమైన ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది. ఆ ప్రాణ శక్తి శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి చేరడం వల్ల శరీరం శక్తివంతమవుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడులోని ప్రతీ కణం శక్తివంతం అవుతుంది. తద్వారా ప్రతి ఒక్కరి జ్ఞాపకశక్తి విశేషంగా పెరుగుతుంది.

అంతేకాదు అలా లభించిన ప్రాణశక్తి వల్ల శరీరంలో సరిగా పని చెయ్యని ఎన్నో క్రియలు అంటే శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ, విసర్జన క్రియ, రక్త ప్రసరణ క్రియ లాంటివి. వాటితో పాటు థైరాయిడ్, పాంక్రియాస్, లివర్ లాంటి ఎన్నో గ్రంథులు, ఎన్నో భాగాలు మరల సక్రమంగా పని చెయ్యడం వల్ల ఎన్నో రకాల రోగాల నుంచి బయటపడవచ్చు. కారణం మానవులకు వచ్చే చాలా రకాల రోగాలు ఈ క్రియలు, గ్రంథులు సరిగా పని చేయకపోవడం వల్లనే వస్తున్నాయి. అంతేకాదు శరీరంలో శక్తి పెరగడం వల్ల అంతరు ముందు కంటే పనులు హుషారుగా చేసుకోవచ్చు. ఎన్ని పనులు చేసినా అలసట అనిపించదు.

అంతేకాదు ఈ ప్రాణశక్తి వల్ల శరీరంలోని నాడీ మండలం శుద్ధి జరిగి దానిని అంటి పెట్టుకుని వున్న కొన్ని పాప కర్మలు తొలగిపోవడం వల్ల జీవితంలో కొన్ని రోగాల నుంచి, కష్టాల నుంచి, సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడే అవకాశం వుంది. ఇదంతా మనస్సు నిశ్చల పరచుకోవడం వల్ల వచ్చే లాభాలు.

అలా ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చినట్లు అవుతుంది. అలా మధ్య మధ్యలో ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వడం వల్ల అవి జీవితకాలమంతా పూర్తి శక్తితో పని చెయ్యగలుగుతాయి. అందువల్ల ధ్యానం చేసే వారికి ముసలి వయస్సు వచ్చినా ఆ లక్షణాలు కనిపించవు. వారు జీవించినంత కాలం తమ పనులు తామే చేసుకోగలుగుతారు. ఎవరి మీద ఆధారపడరు. అంటే ధ్యానం చేసే వారు వృద్ధాప్య సమస్యలను తేలికగా అధిగమించగలుగుతారు.

అంతేకాదు మనస్సు ఎప్పుడయితే నిశ్చలమయ్యిందో అంటే గతం గురించిన ఆలోచనలు, భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు లేవో అటువంటి వారికి వర్తమానంలో జీవించే శక్తి లభిస్తుంది. అంటే అటువంటి వారు

వర్తమానంలో జీవించగలుగుతారు.

అలా వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి ఇంకా ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అసలు వర్తమానమే మానవునకు ఇష్టబడిన ఒక బహుమానం. ఎందుచేతనంటే మానవులు ఎంతసేపూ గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తూ ఎంతో సమయాన్ని వృథా చేస్తున్నారు.

చాలామంది తమ జీవితంలో వచ్చే కష్టాలు తక్కువే అయినా వాదినే తలచుకుంటూ, బాధపడుతూ, మా జీవితం ఇలా అయి పోయిందే? అనుకుంటూ నిత్యం దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఆ ఒక్క కష్టాన్ని జీవితమంతా పొడిగించుకుంటున్నారు. ఇంకా కొందరు వచ్చిన కష్టాన్ని పడే పడే తలచుకుంటూ మా జీవితమంతా కష్టాలే అని బాధపడుతూ వుంటారు.

కానీ వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి అంటే గత నిమిషంలో జరిగిన దానిని మర్చి పోగలిగిన వారికి ఎంత పెద్ద రష్ట్రమైనా రష్ట్రమే అనిపించదు ఎప్పుడూ ఆనందంతో వుండగలుగుతారు.

అలాగే సంసారంలో గొడవలు జరుగుతుంటాయి. కొట్లాటలు, టిట్టుకోవడాలు, దూషించుకోవడాలు జరుగుతుంటాయి. అది భార్యాధర్మల మధ్యనైనా కావచ్చు. తండ్రికోడుకుల మధ్యనైనా కావచ్చు. అత్తా కోడళ్ళ మధ్యనైనా కావచ్చు, అన్నాదమ్ముల మధ్యనైనా కావచ్చు. ఎవరైనా సరే జరిగిన దాన్ని మరచిపోయి వర్తమానంలో జీవించగలిగితే మరల కలిసిపోతారు. ఆనందంగా వుండగలుగుతారు. లేకపోతే ఎంత దగ్గరి వారైనా దగ్గర కాలేరు, శత్రువుల్లా ప్రవర్తిస్తారు. కానీ వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి ఈ పరిస్థితి తల ఎత్తదు.

ఈ లాభాలన్నీ ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నిశ్చలపరచుకున్న వారు పొందగలుగుతారు.

నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది

ధ్యానం ద్వారా మొదట మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. అంటే చలించకుండా నిశ్చలంగా వుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా మనస్సును గంటలు. గంటలు, రోజులు. రోజులు. వుంచగలిగితే అంటే తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చేస్తే నెమ్మదిగా మనస్సు నిర్మలమవుతుంది అంటే మంచిగా

మారుతుంది, అంటే శుద్ధమవుతుంది, అంటే పవిత్ర మవుతుంది. అటువంటి వారికి పవిత్ర జీవితం లభిస్తుంది. అలాంటి వారు పవిత్రంగా జీవిస్తారు.

అంటే ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నిశ్చలం చేసుకున్న వారు ప్రకాశంతోగా జీవిస్తారు. అలాగే మనస్సు నిర్మలం చేసుకున్నవారు 'పవిత్రంగా జీవిస్తారు' మహాత్ములులా, మహానుభావులులా జీవిస్తారు.

అందుచేత నిశ్చలమైన మనస్సు ఎలా నిర్మలమవుతుందో యీ చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా చూద్దాం. ఒక గాఙ్ గ్లాసులో మలినమైన నీరు అంటే మట్టి కలిపిన నీరు తీసుకుందాం. ఆ గ్లాసులోని నీరు మనం కదుపుతున్నంత సేపూ నీరు మురికిగానే వుంటుంది. ఆ నీటిని కదపడం ఆపేద్దాం. కాసేపటికి నీరు కదలిక లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా వున్న నీటిని కదపకుండా కొన్ని గంటలు అలాగే వుంచుదాం. అప్పుడు ఆ నీటిలోని మలినం నెమ్మది, నెమ్మదిగా గ్లాసు క్రిందకు చేరుకుంటుంది. అలా వుంచగా, వుంచగా ఆ నీరు పూర్తిగా నిర్మలమవుతుంది. స్పష్టమవుతుంది. దానిలోని మలినమంతా క్రిందకు దిగిపోతుంది. చివరకు మంచినీరు లభిస్తుంది.

అలాగే ధ్యానంలో మనస్సును నిశ్చలంగా గంటలు, గంటలు రోజుల తరబడి వుంచితే అంటే తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తే మెల్లిగా మనస్సు శుద్ధమవుతూ ప్రారంభమవుతుంది. చివరకు పూర్తిగా శుద్ధమవుతుంది. అంటే నిర్మల మవుతుంది. అంటే మనస్సులోని మలిన గుణాలు తొలగిపోతాయి. అప్పుడు మనస్సు యొక్క చెడు ప్రవర్తన మారిపోతుంది, మంచిగా ప్రవర్తిస్తారు.

మలినమైన నీరు త్రాగటానికి, అరోగ్యానికి హానికరం. కానీ స్పష్టమైన మంచినీరు త్రాగటానికి, అరోగ్యానికి కూడా క్షేమకరం. అలాగే మలిన మనస్సు అంటే చెడు ప్రవర్తన జీవితానికి నష్టం కలిగిస్తుంది. మానవులను కష్టాల పాలు చేస్తుంది. కానీ శుద్ధ మనస్సు జీవితానికి లాభం కలిగిస్తుంది, మానవులకు సుఖ సంతోషాలనిస్తుంది.

ఆ గ్లాసులోని నీటిని గమనిస్తే ముందుగా దురువుగా వుండే రేణువులు క్రిందకు దిగుతాయి. ఇంకా కదపకుండా అలాగే వుంచుతే దానికన్నా తేలికైన రేణువులు క్రిందకు దిగుతాయి. అలా, అలా, వుంచగా, వుంచగా ఇంకా తేలికైన, వాటికంటే తేలికైనవి క్రిందకు దిగి చివరకు ఆ నీటిలో మురికే లేకుండా పోతుంది. చివరకు ఆ నీరు మినరల్ వాటర్ లా తయారవుతుంది. మానస సరోవరం నీరులా మారిపోతుంది. అలాంటి నీటిలో, అడుగున వున్నవి కూడా అద్దంలో వున్నట్లుగా స్పష్టంగా చూడగలుగుతాం.

అలాగే ధ్యానం చేసే కొద్దీ, మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అంటే మనసులోని చెడుపోయే కొద్దీ మొదట పెద్ద పెద్ద పాపాలు, తప్పులు చెయ్యడం మానేస్తారు. మెల్లి మెల్లిగా శుద్ధతను బట్టి చిన్న చిన్న పాపాలు, తరువాత బుల్లి బుల్లి పాపాలు కూడా మానేస్తారు. అలా మనస్సు ఇంకా ఇంకా శుద్ధమై పూర్తిగా శుద్ధమైనపుడు అసలు తప్పులే చెయ్యరు, పాపాలే చెయ్యరు. అటువంటి వారిని అందరూ మెచ్చుకుంటారు, ప్రశంసిస్తారు.

నీరు నిర్మలమవ్వాలంటే ముందు నిశ్చలమవ్వాలి అంటే కదలకుండా వుండాలి అలాగే మనస్సు నిర్మలమవ్వాలంటే అంటే మనస్సులోని మలినం పోవాలంటే ముందు మనస్సు నిశ్చలమవ్వాలి, అంటే ఆలోచనలు లేకుండా వుండాలి.

అలాంటి ఆలోచనలు లేని స్థితిలో ఎక్కువ గంటలు, , రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి కూర్చోగలిగితే అప్పుడు మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. పరిశుద్ధమవుతుంది, ఇంకా ఇంకా కూర్చుంటే మహా పరిశుద్ధమవుతుంది, ఎంత శుద్ధమవుతుందంటే స్ఫటికలాంటి శుద్ధ స్థితికి చేరుకుంటుంది. మనస్సు శుద్ధమవుతే పొందే లాభాలు కూడా తెలుసుకుందాం

“మనస్సు నిర్మలమవుతే కలిగే లాభాలు”

మానవుని ప్రవర్తనకు మనస్సే కారణం. మనస్సు యొక్క గుణం ఎలా వుంటే మనిషి ప్రవర్తన అలా వుంటుంది. అందుకే చెడు మనస్సు వున్నవాడు చెడు ప్రవర్తన కలిగి వుంటాడు అంటే చెడు పనులు చేస్తాడు. మంచి మనస్సు వున్నవాడు మంచి ప్రవర్తన కలిగి వుంటాడు అంటే మంచి పనులు చేస్తాడు. చెడును మురికి అంటారు. మంచిని శుద్ధం అంటారు.

మానవుని మనస్సులో ఎంత మురికి అంటే చెడు వుంటుందో వారి పనులు అంత అసహ్యంగా వుంటాయి. అంత లోకకంటకంగా వుంటాయి. అంటే రాక్షసంగా వుంటాయి. వారి వల్ల లోకానికి నష్టమే కానీ ఏ మాత్రం ఉపయోగం వుండదు. చెడు మనస్సున్న వారి అలవాట్లు కూడా అలాగే వుంటాయి. త్రాగుడు, జూదం, వ్యభిచారం, లాటరీలు, సిగరెట్లు, మాంసభక్షణ లాంటివి. ఈ అలవాట్లు వారికి నష్టం కలిగిస్తాయి, వారి చుట్టూ ప్రకృతి వున్న వారికి కూడా నష్టం కలిగిస్తాయి. అటువంటి వారు ఆర్థికంగానే కాదు, ఆరోగ్య పరంగా కూడా నష్టపోతారు, కష్టాల పాలవుతారు. అలాంటి వారు ఎవరు

చెప్పినా, ఎందరు చెప్పినా వినరు. తమ అలవాట్లు మానలేదు, ప్రవర్తన మార్పుకోరు ఒక వేళ ప్రయత్నించినా వారి వల్ల కాదు. దీనికి ముఖ్య కారణం మలినమైన వారి మనస్సే.

ప్రస్తుత సమాజం ఇలా ఉండటానికి, ఇంత స్వార్థపూరితంగా వుండటానికి, ఇన్ని హింసలు, కొట్లాటలు, మానభంగాలు, అల్పులను, స్త్రీలను అవమానించే పనులు చేయటం, బాధించటం, మూగ జీవాలను సంహరించడం, మాంస భక్షణ, మద్యపానం, నేరాలు . హత్యలు చేయటం... ఇలా జరగటానికి, ప్రపంచం ఇంత అశాంతితో వుండటానికి ముఖ్యకారణం ఎవరికీ శుద్ధమైన మంచి మనస్సు లేకపోవటమే. మరి ప్రపంచం ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రతి ఒక్కరూ మనస్సు శుద్ధి చేసుకోవలసిందే. మానసిక ఆరోగ్యం పొందాలి.

చాలా మంది తమ ప్రవర్తన, పనికి రాని అలవాట్లు మార్పుకోవాలని 40 రోజుల దీక్షలు తీసుకుంటారు. గమనిస్తే వారు 40 రోజులు దీక్షా నియమాలని చెప్పి తమ శరీరాన్ని అనేక రకాలుగా కష్టపెడుతుంటారు. కాని మనస్సును ఏ మాత్రం పట్టించుకోరు. అందుచేత 40 రోజులు దీక్ష అయిన తరువాత కూడా వారి ప్రవర్తనలో ఏ మార్పు కనిపించదు. అలా ఎన్ని సంవత్సరాలు దీక్షలు తీసుకున్నా వారు అలాగే వుంటారు.

ఎందుచేతనంటే శరీరం ఎంత ఆరోగ్యంగా వున్నా, మనసు మంచిగా లేకపోతే మనిషి ప్రవర్తనలో మార్పు కనిపించదు. అందుకే స్వామి వివేకానంద "A Sound Mind in a Sound Body" అన్నారు. అంటే "ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో, ఆరోగ్యకరమైన మనసు వుండాలి" ఆరోగ్యకరమైన మనసు వుంటేనే, శరీరం ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తాయి., ఎందుచేతనంటే పనులు చేసేది శరీరమే అయినా చేయించేది మాత్రం మనస్సు. మనస్సును బట్టే శరీరం, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి

మరి మనస్సు శుద్ధమవ్వాలన్నా, మనస్సు మూలాలన్నా సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి, 'ధ్యానం' చెయ్యాలి అలా చేస్తే మెల్లిగా వారి మనస్సు శుద్ధమవుతుంది వారిలోని చెడు గుణాలు మెల్లిగా పోతాయి చెడు అలవాట్లు తొలగిపోతాయి. ఎవరూ చెప్పనవసరం లేకుండానే వారి పనులు మారిపోతాయి, మంచిగా వుంటాయి, పవిత్రంగా వుంటాయి. వారిలో స్వార్థం,

ద్వేషం, అసూయ, కారీన్యం, కక్ష, పగ, ప్రతీకారం, ఆశ, లోభం, గర్వం లాంటి గుణాలన్నీ పోతాయి. తర్వాత ఎన్నో బాధలు పొందుతారు.

కానీ మనస్సు మారకపోతే, మరినంగా వుంటే స్వార్థంతో! అంటే నేను, నా సంసారం బాగుండాలనే భావంతో ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తారు. ఇతరులను ద్వేషిస్తారు. వారి పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇతరులు బాగుంటే అసూయ పడతారు. అంతా వేరే వేరే అనుకుంటూ కారీన్యం ప్రదర్శిస్తారు. ఇతరుల పొరపాట్లు క్షమించలేరు, కక్ష గడతారు, కక్ష తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. తర్వాత శత్రువులను పెంచుకుంటారు. పాపాలు పెంచుకుంటారు.

ఆశతో సంపాదించుకున్నవన్నీ పోతాయేమోనని భయపడుతుంటారు. కోరికలు అదుపు చేసుకోలేక తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. ఇంకా ఇంకా కావాలనే కోరిక వల్ల ఎంత వున్నా ఆశపడుతూ ఎవరికీ ఇవ్వలేక, దానం చెయ్యలేక లోభంతో వ్యవహరిస్తారు. అనుకున్నది సాధించలేక, రాదన్న వారి మీద రోషం ప్రదర్శిస్తారు. ఎంతో వుందని గర్విస్తూ, తనకున్నది అంతా శాశ్వతమని అహంకరిస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు. సర్వనాశనం చేసుకుంటారు. ఇదంతా పనికి రాని మరిన గుణాల వల్లే మనస్సులోని మురికి వల్లే కానీ ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తారో, మనస్సు శుద్ధమవుతుంది, స్వచ్ఛమవుతుంది, చెడు గుణాలన్నీ తొలగిపోతాయి. జీవితమే మారిపోతుంది.

అప్పుడు స్వార్థం పోయి నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. ద్వేషం, అసూయ పోయి అందరినీ ప్రేమిస్తారు. కారీన్యం పోయి కరుణ చూపిస్తారు. కక్ష పోయి క్షమించగలుగుతారు. ఆశ, కోరికలు పోయి తృప్తిగా జీవిస్తారు. కోపం పోయి శాంతిగా వుంటారు. లోభం పోయి దానం చేస్తారు.

మానవుని భావాలు అంటే అలోచనలు మనస్సు నుంచే ఉద్భవిస్తాయి. శుద్ధ మనస్సు వున్న వారి భావాలు అంటే అలోచనలు శుద్ధంగా వుంటాయి. అప్పుడు వారి పనులు పవిత్రంగా వుంటాయి.

పెద్దలు ఏమంటారంటే ఎక్కడ పవిత్రత వుంటుందో అక్కడ భగవంతుడు వుంటాడు. అందుకే 'పవిత్ర హృదయమే భగవంతునియం' అని అంటారు. అటువంటి వారి పనులు భగవంతుని కార్యాలులా వుంటాయని అర్థం.

ఎప్పుడయితే మనస్సులోని మలినం పోతుందో మనస్సులో వ్యతిరేక భావాలు పోతాయి, అనుకూల భావాలు ఏర్పడతాయి. వారి పనులు, ఫలితాలు కూడా దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. అందుకే “అనుకూల భావాలకు అనుకూల ఫలితాలు” అని అంటారు.

శుద్ధ మనస్సుతో లోనానికి మేలు చేసేవారు, మంచి పనులు చేసేవారు లోకంలో అందరికీ ఇష్టపడతారు, అందరి మెప్పు పొందుతారు. కాము అనందంగా జీవిస్తారు. అందరికీ అనందం కలిగిస్తారు. ఇవన్నీ మనశ్శుద్ధి వల్ల జరిగేవే. అలాగే మనశ్శుద్ధి వల్ల కలిగే మరికొన్ని లాభాలు తెలుసుకుందాం.

- 1) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు తప్పులు చెయ్యడు. కష్టాలు రావు.
- 2) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు హింస చెయ్యడు. రోగాలు పాలవడు.
- 3) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు మంచి చేస్తాడు. జీవితంలో భోగం అనుభవిస్తాడు.
- 4) శుద్ధ మనస్సున్న వాడు ప్రేమిస్తాడు, ఇస్తాడు. వాటి లాభాలు పొందుతాడు.
- 5) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు మంచిగా ఆలోచిస్తాడు, మంచిగా జీవిస్తాడు.
- 6) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి త్రికరణ శుద్ధి వుంటుంది. జీవితంలో జయం కలుగుతుంది.
- 7) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి అహారం మీద మమకారం వుండదు. నష్టం కలిగించే మాంసాహారం తీసుకోదు. రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడు.
- 8) శుద్ధ మనస్సుడు కబుర్లు చెప్పడు. ఆచరణ వుంటుంది.
- 9) శుద్ధ మనస్సుడికి కోరికలు అదుపులో వుంటాయి. ఆశ, అసూయ వుండదు.
- 10) శుద్ధ మనస్సుడికి న్యాయం, ధర్మం తెలుస్తుంది. ఆచరిస్తాడు.
- 11) శుద్ధ మనస్సుడికి సంకల్ప శక్తి వుంటుంది.
- 12) శుద్ధ మనస్సుడికి వినాశకర, వ్యతిరేక ఆలోచనలు వుండవు. అనుకూల ఆలోచనలే వుంటాయి. అలాగే ప్రవర్తిస్తాడు. మంచి ఫలితాలు పొందుతాడు.
- 13) శుద్ధ మనస్సుడికి వివేకం వుంటుంది ఆలోచిస్తాడు అందరినీ అనుకరించడు.
- 14) శుద్ధ మనస్సుడు మోసగించడు. మోసపోడు నష్టం కలిగించడు. ద్వేషించడు, ద్వేషింపబడడు.
- 15) శుద్ధ మనస్సుడు అనవసరపు వ్యవహారాలలో తలదూర్చుడు అనవసరమైనవి ఆలోచించడు. చిక్కులలో చిక్కుకోదు.

16) శుద్ధ మనస్సుడు తన గురించే ఆలోచిస్తాడు. ఇతరుల గురించి ఆలోచించడు. తన తప్పులు తెలుసుకుంటాడు. ఇతరుల తప్పులు చెప్పడు.

17) శుద్ధ మనస్సుడు కోరడు. ఇస్తాడు.

18) శుద్ధ మనస్సుడికి మంచి ఆలోచనలే వుంటాయి. ఆలోచనలు త్యాగపూరితంగా వుంటాయి. నిస్వార్థపూరితంగా వుంటాయి.

19) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి ఇతరులలో దోషాలు కనిపించవు. వారిలోని మంచి, విశిష్టత, గొప్పతనమే కనిపిస్తుంది.

20) శుద్ధ మనస్సుడు అజ్ఞానం తొలగించుకుని జ్ఞానవంతుడు కాగలుగుతాడు. అలా చెప్పకుంటూ పోతే ఎన్నో వుంటాయి. ఒక రకంగా మనస్సు శుద్ధంగా వుంటే అంతా లాభమే, అన్నీ లాభాలే

మనశ్శుద్ధి వల్ల వచ్చే మరికొన్ని లాభాలు తెలుసుకుందాం అన్నీ గ్రహించేది మనస్సు. కళ్ళు చూసినా, చెవులు విన్నా, ముక్కు వాసన చూడగలిగినా, చర్మం స్పర్శించగలిగినా, నాలుక రుచి చూడగలిగినా, ఏదైనా గ్రహించేది మనస్సే.

మనస్సు మలినంగా వున్నవారు ఇవేమీ సరిగ్గా చెయ్యలేరు, గ్రహించలేరు. మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అన్నిదినీ బాగా గ్రహించగలుగుతారు. చూడండి శుద్ధంగా వున్న స్పటిక (క్రిష్టల్) నుంచి అన్నిదినీ చూడగలుగుతాం కానీ రాయి నుంచి ఆ రకంగా చూడలేం.

అలాగే మనస్సు స్పటికంలా శుద్ధంగా తయారవుతే జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ చాలా శక్తివంతంగా, సమర్థవంతంగా పని చెయ్యగలుగుతాయి. అటువంటి వారు వాసనను బట్టి అది ఏమిటో కరెక్టుగా ఇట్టే చెప్పగలరు. అలాగే విన్నది వెంటనే అర్థం చేసుకోగలరు. అలాంటి వారు చెవితో విన్న మాట, శబ్దాన్ని బట్టి అది ఎవరో తెలికగా చెప్పగలరు. కళ్ళతో దేనినైనా స్పష్టంగా చూడగలరు, గుర్తించగలరు. స్పర్శ ద్వారా అదేమిటో చెప్పగలరు నాలుకతో రుచి చూసి పదార్థాన్ని వెంటనే చెప్పగలరు. అంతేకాదు మనస్సు శుద్ధమైన వారికి అన్ని రకాల నైపుణ్యం వుంటుంది.

చూడండి కుక్కలు వాసనను బాగా పసిగట్టగలవు. కుక్కలు ఎవరైనా తాకిన వస్తువులు వాసన చూసి ఆ వ్యక్తిపైలా వెళ్ళాడో, ఏ దారిన వెళ్ళాడో పసిగట్టగలవు. చివరకు ఆ వ్యక్తిని కూడా పట్టుకోగలవు. అలాగే జంతువులు

స్త్రీ జంతువు మర్ణాంగాన్ని వాసన చూసి అవి రతికి సిద్ధంగా వున్నాయో లేదో తెలుసుకోగలవు. అప్పుడే రతి సల్పుతాయి. అలాగే ఏ జంతువైనా వాసన చూసి తమ పిల్లలు ఏవో కనిపెట్టగలవు. అలాగే వాటి పిల్లలు కూడా తమ తల్లులను గుర్తించగలవు.

అలాగే సృష్టిలోని సంకేతాలను జంతువులు గ్రహించగలవు. సునామీలు గానీ, భూకంపాలు గానీ ముందుగానే తెలుసుకోగలవు. జంతువులు ఎదుటి వారి కళ్ళలోకి చూసి వారి భావాలు అర్థం చేసుకోగలవు.

చీమలు క్రింద వుండి రెండస్తులపైనవున్న అహారాన్ని పసిగట్టగలవు. అలాగే జంతువులు అలికిడిని, అలికిడి శబ్దాన్ని చాలా స్పష్టంగా వినగలగడమే కాదు, శత్రువు రాకను ముందే గుర్తించి జాగ్రత్తపడగలవు.

వీటన్నిటికీ కారణం వీటికి మనస్సు లేదు. అవి ప్రకృతి సహజ సిద్ధంగా జీవిస్తాయి. ప్రకృతి ధర్మాల ప్రకారం, ప్రకృతి నిర్దేశించిన ప్రకారం జీవిస్తాయి. ప్రకృతి నిర్దేశించిన ఆహారం తీసుకుంటాయి. అందుచే వాటికి ఆ శక్తులు వున్నాయి.

కానీ మనస్సు వున్న మానవుడు తనకు ప్రకృతి నిర్దేశించిన దానికి విరుద్ధమైన ఆహారం అంటే మాంసాహారం అంటే మృతాహారం తిని మనస్సును మలినం చేసుకోవడం వల్ల తనకు ప్రకృతిచే సహజంగా ఇవ్వబడిన శక్తులను కోల్పోవడమే కాదు, ఏమీ తెలియనివాడిలా, చేయలేని వాడిలా జీవిస్తున్నాడు. తనకు ఇవ్వబడిన ఇంద్రియాలను పూర్తిగా, పూర్తి నైపుణ్యంతో ఉపయోగించు కోలేక పోతున్నాడు.

అందుచేత తెలుసుకోండి మానవులు తమకు ప్రకృతిచే ఇవ్వబడిన సహజ సిద్ధమైన శక్తులు ప్రదర్శించగలగాలంటే, ప్రకృతి సహజ సిద్ధమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. దానితో పాటు సహజమైన శ్వాస మీద ధ్యానం వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా చేస్తే మనస్సు శుద్ధమై, పవిత్రమై, శక్తివంతమై తనకు వున్న అన్ని శక్తులు ఉపయోగించుకోగలుగుతారు. మనస్సును అదుపులో వుంచుకోగలుగుతారు. జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు.

మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అంతరాత్మకు అంటే భగవంతునికి దగ్గర కాగలుగుతారు. అంతేకాదు అంతరాత్మ ప్రబోధాలు వినగలుగుతారు. తద్వారా ధర్మాచరణ చెయ్యగలుగుతారు. వారికి మెల్లిగా సత్యం గోచరిస్తుంది, అత్యంత ఇనుమడిస్తుంది, జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అన్ని సందర్భాలలో అనందంగా

జీవిస్తారు. వాక్కుకు, ఆలోచనలకు, పనులకు శక్తి పెరుగుతుంది. కోరికలు వుండవు. తృప్తిగా జీవిస్తారు. అహంకారం పోతుంది. ప్రేమ, దయ, కరుణ సహజ గుణాలవుతాయి. మెల్లిగా ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. భగవత్ స్థితి పొందుతారు. మోక్షాన్ని పొందుతారు.

అంటే ధ్యానం ద్వారా మనశ్శుద్ధి చేసుకోవడం వల్ల ఈ లాభాలన్నీ పొందవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. ధ్యానం చేసేవారు పైకి ఊరికే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నట్లుగా కనిపిస్తుంటుంది. కానీ జీవితంలో ఊహించని మార్పు, ఊహించని లాభాలు కచ్చితంగా పొందవచ్చు. చారణం ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించింది. అలాగే జీవితం కూడా మనస్సుకు సంబంధించిందే. అలాంటి మనస్సును నిశ్చలం చేసి, నిర్మలం చేసేదే 'ధ్యానం'. అందుచేత 'ధ్యానం' విలువ తెలుసుకోవాలి 'ధ్యానం' దాగా చెయ్యాలి. జీవితంలో లాభాలు పొందాలి.

నిర్మలమైన మనస్సు శూన్యమవుతుంది

అలా మనస్సు నిర్మలం చేసుకున్నవారు ధ్యాన సాధనను ఇంకా తీవ్రతరం చేసి నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగిస్తూ వుంటే నెమ్మదిగా వారి మనస్సు శూన్యమవుతూ వుంటుంది. చివరకు శూన్య మవుతుంది. ఎప్పుడయితే మనస్సు శూన్యమవుతుందో వారిలో అత్య పూర్తిగా చైతన్యవంతమవుతుంది. వారిలోని ఆత్మశక్తి ఇనుమడిస్తుంది.

అటువంటి వారికి 'దివ్య జీవితం' లభిస్తుంది. అంటే వారికి దివ్యత్వం లభిస్తుంది. అంటే వారికి దివ్యజ్ఞానంతో పాటు దివ్యశక్తులు కూడా లభిస్తాయి.

అలా నెలల తరబడి చేసే తీవ్ర ధ్యాన సాధన వల్ల మనస్సు శూన్యమవడం వల్ల వారు బాహ్య ఇంద్రియాలు, అలాగే అంతర ఇంద్రియమైన 'మనస్సు'కు అతీతమైన స్థితికి చేరుకుంటారు. దీనినే 'అతీంద్రియ స్థితి' అంటారు. లేక 'ఇంద్రియాతీత స్థితి' అంటారు.

ఈ 'అతీంద్రియ స్థితి'లో వారికి ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోలేని విషయాలు తెలుసుకుంటారు. దీనినే 'అతీంద్రియ జ్ఞానం' అంటారు, 'దివ్యజ్ఞానం' అని కూడా అంటారు. అటువంటి వారు ఈ ఇంద్రియాలతో చేయలేని పనులు చేస్తారు, అంటే శక్తులు ప్రదర్శించగలుగుతారు. వాటినే 'అతీంద్రియ శక్తులు' అంటారు, 'దివ్య శక్తులు' అని కూడా అంటారు. అటువంటి వారిని లోకంలో సామాన్యులు 'దివ్యులు' లేక 'దేవుళ్ళు' అని కూడా

అంటారు.

ఆ స్థితికి చేరుకున్నవారు సామాన్య మానవులు చేయలేని పనులు చేస్తాంటారు. వారు చెప్పలేని విషయాలు చెప్పతూ వుంటారు. ఒక రకంగా వారి మాటలు, పనులు సామాన్యులకు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తూ వుంటాయి. ఆశ్చర్యపోతూ వుంటారు. కొంతమంది అవి నమ్మరు కూడా.

ఈ స్థితికి చేరుకున్న వారు ఏదైనా సాధించగలుగుతారు, ఏ పనులైనా సునాయాసంగా చేయగలుగుతారు. వారు దేనిని లెట్ట చేయరు. భయపడరు. అపారంగా కష్టపడతారు. సమయాన్ని వృధా చెయ్యరు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. స్వార్థం వుండదు. పూర్తిగా నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. అంటే తమ గురించి ఆలోచించరు. ఇతరుల గురించి, లోకం గురించి ఆలోచిస్తారు. తన బాగు, ఆనందం కంటే ఇతరుల బాగు, ఆనందానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఒకరకంగా లోకం కోసం, లోక కళ్యాణం కోసం తమ జీవితాన్నే అంకితం చేస్తారు.

వారికి ఈర్ష్య, అనూయ, ద్వేషాలు వుండవు. దయ, కరుణ, ప్రేమల సహజ గుణాలు అవుతాయి. హింస, మాంస భక్షణ వుండదు. ప్రేమ, రక్షణ మాత్రమే వుంటుంది. సాటి జీవులను, మూగ ప్రాణులను ప్రేమించడమే కాదు. వాటితో స్నేహం చేస్తారు.

త్రికరణ శుద్ధి వుంటుంది. అంటే మాట, చేత, ఆలోచన ఒకే రకంగా వుంటుంది. మాట ఇవ్వరు, ఇస్తే తప్పుచుండా నిలబెట్టుకుంటారు. మితంగా మాట్లాడతారు, సూటిగా మాట్లాడతారు. క్లుప్తంగా మాట్లాడతాను. ఎరుకతో మాట్లాడతాను. ఎవరిని విమర్శించరు, ఎవరి గురించి చర్చించరు.

ఇతరులు ఏమన్నా పట్టించుకోరు. ఏమనుకుంటారోనని ఏదీ చేయరు. నిర్మోహమాటంగా, నిర్భయంగా ఇతరులలోని లోపాలను, తప్పులను ఎత్తి చూసిస్తారు. తప్పులను ఖండిస్తారు.

అన్ని పరిస్థితులలోను సమ స్థితిలో వుంటారు. అంటే సన్మానాలకు, ప్రశంసలకు పొంగిపోరు. అవమానాలకు, విమర్శలకు కుంగిపోరు. సుఖాలు, సౌకర్యాలు లేకపోయినా వారు పట్టించుకోరు. దుఃఖం కలిగినా, నష్టమొచ్చినా, కష్టమొచ్చినా వారు పట్టించుకోరు. అలాగే అతి శీతలంగా వున్నా, అతి వేడిగా వున్నా వారు స్పందించరు. వారు చేసే పనులు విజయవంతమైనా, కాకపోయినా వారు ఆలోచించరు. వాటి నుంచి కొత్త పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. పని

చెయ్యడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఫలితం గురించి ఆలోచించరు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో వున్నాయి. ఒక రకంగా అన్నీ మంచి పనులే! గొప్ప పనులే!

ఈ రకమైన స్థితి కలుగుతుంది కాబట్టే 'ధ్యానం' అన్నీ సాధనల కంటే గొప్ప సాధన అయ్యింది. ధ్యానం చేసిన వారు గొప్పవారయ్యారు.

కానీ ఇక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది తీవ్రసాధన సంవత్సరాల తరబడి చేసి ఎంత గొప్ప స్థితికి చేరుకున్నా ఎన్ని అనుభవాలు పొందినా! ఎన్ని శత్రులు సంపాదించినా సరి బద్ధం వల్ల కానీ, అశ్రద్ధ వల్ల కానీ, ప్రాపంచిక ఇబ్బందుల వల్ల కానీ, మరే ఇతర కారణాల వల్ల కానీ ధ్యానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసినా, తగ్గించినా, సరిగా చేయకపోయినా, అహంకార, వ్యవహారాలకు సంబంధించిన నియమాలు పాటించకపోయినా మరల మొదటికే వస్తారు. సంపాదించుకున్న రాజ్యాలన్నీ కోల్పోయే అవకాశం కూడా వుంది.

అందుచేత ధ్యాన సాధన పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించకూడదు. అశ్రద్ధగా వుండకూడదు. సాధన తగ్గించకూడదు.

ధ్యానసాధనలో ఉండే ప్రాథమిక ప్రతిబంధకాలు

① సోమరితనం .. ② భయం .. ③ అహం

1 సోమరితనం వీరలదాకా తిని త్రాగి పడుకోవడం దీనిలో వచ్చే ప్రోగ్రామిలను కళ్ళపై గిందేసి చూస్తూ కూర్చోవడం ఏ కాస్త తీరిక దొరికినా పక్కండి వాళ్ళతో నిష్క్రమించనకరమైన కాలక్షేపపు చైత్రకబుర్లు మాట్లాడుతూ కాలాన్ని హరించి వేయడం

2 భయం : ఎంత రోత కలిగించేవైనా పాత విషయాలను బంగారంలా కాపాడుకుంటూ వాటిని వదలడానికి భయపడడం బంగారంలాంటి క్రొత్త విషయాలను స్వీకరించి ఆచరించడానికి భయపడడం.

3 అహం , ' దేవుడు ' : ' ఐదీ ' , ' ఆత్మ ' ల గురించి అక్షరంముక్క తెలియకపోయినా అన్నీ తెలిసినట్లు మాట్లాడడం తెలుసుకోవాల్సిన విషయాల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడం. ఈ మూడు మౌలిక ప్రతిబంధకాలు ధ్యానసాధకులకే కాదు ఎవరికైనా సుతరామూ పనికిరావు.

- బ్రహ్మర్షి పత్రిక

ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?

సహజంగా లోకంలో గమనిస్తే గొప్పవారంతా ధ్యానం చేసిన వారే. అలాగే విశేషంగా ధ్యానం చేసిన వారంతా గొప్ప స్థితికి అంటే దైవస్థితికి ఎదగడమే కాకుండా, అందరి చేతా దేవుళ్ళని పిలువబడుతున్నారు, కొలవబడుతున్నారు. ఆరాధించబడుతున్నారు.

మనం యుగయుగాల నుంచి చూసినా మనకు ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. శ్రీరాముడు, శ్రీ కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, జీసస్, మహమ్మద్ ప్రవక్త, గురునానక్, మహావీరుడు, మహావతార్ బాలాజీ, ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న బ్రహ్మర్షి వ్రతీజీ లాంటి వారే కాదు మనకు తెలియనివారెందరో వున్నారు.

యోగులంతా చెప్పిందీ ధ్యానమే - దేసిందీ ధ్యానమే



ధ్యానం అంటే ర్యాస్ మీద ధ్యానం

వీరే కాదు ఇంకా మనం చూస్తే రమణ మహర్షి, రామకృష్ణ పరమహంస, యోగానంద పరమహంస, లాపిరి మహాశయులు, రాధాస్వామి, కబీరు, వివేకానంద, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, రాఘవేంద్రస్వామి, మళయాళస్వామి, మెహర్బాబా, సత్యసాయిబాబా, షిరిడీబాబా లాంటి వారెందరో వున్నారు.

వీరంతా ధ్యానాన్ని చేసిన వారే. అత్యజ్ఞానాన్ని బోధించినవారే. మరి వీరంతా ఎలా గొప్పవారు కాగలిగారు? వీరంతా 'ధ్యానం' ద్వారా 'అత్య' మీద దృష్టి వుంచారు, 'అత్య'కు దగ్గర కాగలిగారు. 'అత్య'తో వుండగలిగారు. అత్యను దర్శించారు. చివరకు అత్యస్థితి అంటే 'అత్మానుభవం' పొందగలిగారు. తానే

ఆత్మనని అంటే “అహం బ్రహ్మాస్మి” అని తెలుసుకోగలిగారు.

ధ్యానం ద్వారా అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాన” ద్వారా ఎవరైనా సరే ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

ధ్యానమంటే దైవం మీద దృష్టి వుంచడం

మనమంతా మానవులం. మానవుడు అంటే దేహం ఒక్కటే కాదు. దేహంతో పాటు కంటికి కనబడని ‘మనస్సు’ వుంది. అలాగే ‘అత్మ’ కూడా వుంది. అలా ‘దేహం’, ‘మనస్సు’, ‘అత్మ’ మూడు కలిపి వున్న వారినే మానవుడు అని పిలుస్తాం.

ఇక్కడ ‘అత్మ’ అంటే ఎవరో కాదు. సాక్షాత్తు ఈ సృష్టికి కారకుడైన, ఈ సృష్టికి ఆధారమైన, ఈ సృష్టిని నడిపిస్తున్న, అంతటా వ్యాపించి వున్న, అన్నీ తానై వున్న, కంటికి కనబడని, మానవ ఇంద్రియాలకు గోచరము కాని సూర్యుని సూర్యమైన అనంతశక్తి.

ఈ శక్తినే రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు. కొందరు ‘అల్లా’ అంటారు, ఇంకొందరు ‘శండ్రి’ అంటారు. మరికొందరు ‘పరబ్రహ్మ’, పరమాత్మ, పరమేశ్వరుడు, అదిశక్తి, పరాశక్తి, విశ్వాత్మ, సృష్టివర్త, భగవంతుడు అని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు.

ఏది ఏమైనా ‘అత్మ’ ఎవరో కాదు. సాక్షాత్తు ‘భగవంతుడు’, ‘పరమాత్మ’, ‘పరబ్రహ్మ’.

అటువంటి ‘అత్మ’ అంటే భగవంతుడు మానవులందరిలోనే కాదు సమస్త జీవులలో కూడా వున్నాడు. అంటే భగవంతుడు అందరిలోను వున్నాడు. అలాగే మనలోను వున్నాడు. ఇది మనం బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

అందుకే శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు ఇలా అన్నారు.

“దేహో దేవాలయో పోక్షః జీవోదేవో సనాతనః”

అంటే “దేహమే దేవాలయం. అందులో వున్న జీవుడు అంటే అత్యే సనాతన దైవం” అంటే ప్రతీ దేహంలో వున్న అత్యే ఆది నుంచి వున్న భగవంతుడు అని శంకరాచార్యుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ధ్యానం చియ్యకముందు మనం దేహ స్థితిలో వుంటాం. అంటే మన దృష్టి అంతా దేహం మీదే వుంటుంది. అంటే దేహంతో చేసే వసులన్నీ చేస్తుంటాం కానీ ధ్యానం చేసేటప్పుడు ముందుగా కళ్ళు

మూసుకుంటాం. అలా కళ్ళు మూసిన వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచించేది మనస్సు కాబట్టి మనం మనో దృష్టిలో వున్నట్టు అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి శ్వాస మీద ధ్యానం వుంచుతాం. మెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. అంటే మనస్సు కూడా పనిచేయనట్టే. ఇక అక్కడ వున్నది 'అత్మ' ఒక్కటే. అంటే అన్నిటి మీద వున్న మన దృష్టి 'అత్మ' మీదకు మళ్ళివట్టు. అంటే భగవంతుని మీద వున్నట్టు. అదే అసలైన 'ధ్యాన స్థితి'

నిజంగా ప్రతీ మానవుడు చేయవలసిన పని ఇదే. ఎందుచేతనంటే భగవంతుని కంటే గొప్పవాడు ఎవరు? అయిన మీద దృష్టి వుంచడం కంటే గొప్ప పని ఏమి వుంది? అలా అన్ని చింతలు అంటే అన్ని రకాల ఆలోచనలు వదిలేసి అత్మ మీద దృష్టి వుంచిన వారు ఎంత గొప్ప లాభం పొందగలరో భగవద్గీతలో ఈ శ్లోకం ద్వారా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అసన్యాశ్చింతయంతోమాం యోజనా పర్యుపాసతే

దేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహోమ్యహమ్॥ (భ.గీ. 9-22)

తా:- ఎవరైతే ఇతర చింతలు లేకుండా నన్నే (అత్మ) నమ్ముకుని నన్నే (అత్మ) ధ్యానిస్తూ, ఎల్లప్పుడూ నా యందే నిష్ఠ కలిగి వుంటారో వారి యొక్క యోగక్షేమాలను నేనే చూసుకుంటాను.

దీనిని బట్టి అత్మ దృష్టిలో వున్నవారు ఎంత అదృష్టవంతులో తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాదు అలా అత్మ దృష్టిలో వుండడమే భక్తి అని కూడా అంటారు. అంటే ధ్యానం చెయ్యడాన్నే భక్తి అంటారు.

ధ్యానమంటేనే "భక్తి"

సహజంగా లోకంలో "భక్తే ముక్తికి మార్గమంటారు". అంటే భక్తి ద్వారానే ఎవరైనా ముక్తిని సాధించగలరని చెప్పతూ వుంటారు. అంతేకాదు లోకంలో భక్తి అనగానే పూజలు, ప్రార్థనలు, భజనలు లాంటివి చెయ్యడం అనుకుంటారు.

కానీ వేదాలలో భక్తికి ఇవ్వబడిన అసలైన నిర్వచనం ఏమిటంటే "స్వస్వరూపానుసంధానం భక్తిరీత్యభిధీయతే".

అంటే తన స్వరూపంతో తాను వుండడమే అసలైన భక్తి అని చెప్పబడింది.

ధ్యాన స్థితిలో మనం ఏ ఇతర చింతలు లేకుండా మన స్వరూపమైన

అత్తతో వుంటాం. అంటే మనతో మనం వుంటాం. ఇదే అసలైన 'భక్తి' వేదాలలో భక్తికి ఇవ్వబడిన నిర్వచనం ఇదే. అందుచేత ధ్యానమంటేనే 'భక్తి' అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అసలైన భక్తి ద్వారానే అసలైన ముక్తి లభిస్తుంది. అంటే ధ్యానం ద్వారానే ఎవరైనా ముక్తిని సంపాదించగలరని తెలుసుకోవాలి.

అలా ఎవరైతే అత్త దృష్టిలో వుంటారో అంటే అలా అత్త మీద దృష్టి వుంచగా వుంచగా అంటే ధ్యాన స్థితిలో అలా గంటల తరబడి వుంటే! వారు నెమ్మది నెమ్మదిగా 'అత్త'కు దగ్గర అవుతూ వుంటారు. అంటే భగవంతునికి దగ్గర అవుతూ వుంటారు.

అలా 'అత్త'కు అంటే భగవంతునికి దగ్గర అయ్యే కొద్దీ వారికి భగవంతుని లక్షణాలు కలుగుతూ వుంటాయి. అంటే వారి ప్రవర్తన దైవంలా మారిపోతూ వుంటుంది.

చూడండి మల్లెపూల తోట దగ్గరకు వెళ్ళే కొద్దీ ఆ పరిమళాలు మనం ఎలా గ్రహిస్తూ వుంటామో అలాగే 'అత్త'కు దగ్గర అయ్యే కొద్దీ ఆ లక్షణాలు మనకు సంక్రమిస్తూ వుంటాయి.

అలా తీవ్ర సాధన, నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి చేస్తే వారు 'అత్త'కు ఇంకా దగ్గర కాగలుగుతారు. చివరకు 'అత్త'ను దర్శించగలుగుతారు. అంటే 'అత్త సాక్షాత్కారం పొందగలుగుతారు. అంటే 'అత్తానుభవం' పొందగలుగుతారు.

అటువంటి వారికి పూర్తిగా దైవ లక్షణాలు కలుగుతాయి. దైవ శక్తులు సంక్రమిస్తాయి. వారు పూర్తిగా దైవంలా ప్రవర్తించగలుగుతారు. దీనినే దివ్యత్వం అంటారు అతీంద్రియ స్థితి అంటారు.

అటువంటి వారు సామాన్య మానవులు చేయలేని పనులు చేస్తారు. ఎదుట వారు మనస్సులో ఏమనుకుంటున్నారో తెలుసుకోగలుగుతారు కొన్ని వస్తువులు సృష్టించగలుగుతారు. భవిష్యత్తులో జరగబోయేది చెప్పగలుగుతారు. వారి గత జన్మలు తెలుసుకోగలుగుతారు. ఎదుట వారి భవిష్యత్తు కూడా చెప్పగలుగుతారు సృష్టిలో ఇతర లోకాలు చూడగలుగుతారు. సూక్ష్మశరీరంతో వెళ్ళ గలుగుతారు. తమ శక్తిని కర్చు పెట్టి కొంతమంది రోగాలు నయం చేయగలుగుతారు. కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించగలుగుతారు. అలా ఎవరూ చేయలేని పనులు చేస్తూంటే సామాన్యులు ఆశ్చర్యపోతారు. వారిని దేవుడని

ప్రశంసిస్తారు. ఆరాధిస్తారు కూడా

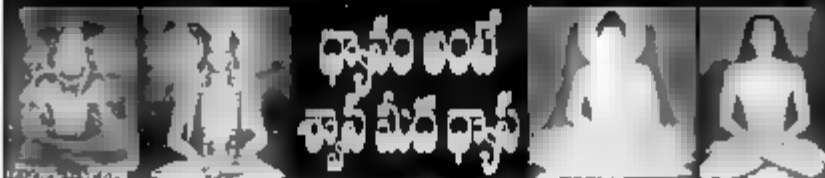
అటువంటి స్థితి పొందిన వారికి సృష్టిలోని జ్ఞానం తెలుస్తూ వుంటుంది. ఆ జ్ఞానాన్ని సామాన్యుల కోసం వారు గ్రంథస్తం చేస్తూంటారు. అలా వ్యాస భగవానుడు, వశిష్ఠుడు, వాల్మీకి లాంటి మహర్షులను ఎంతోమందిని మనం గమనించవచ్చు. ఆ విధంగానే ఈ వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు అనేక ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు మానవ లోకానికి అందించబడ్డాయి.

అటువంటి వారు అంతులేని ఆనందాన్ని పొందుతారు. ఆ ఆనందాన్నే బ్రహ్మానందం అంటారు. వారికి దుఃఖమన్నదే వుండదు. అన్ని పరిస్థితులలోను, అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఆనందంగా వుండగలుగుతారు. ఏ విషయాలయితే ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నామో అవన్నీ వారిలో కనిపిస్తాయి. ప్రేమ వారి సహజ గుణమవుతుంది. దయ, కరుణ వారి నుంచి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ధర్మంగా జీవిస్తారు. అందరి చేతా ఆచరింప చేస్తారు, అందరికీ సృష్టి ధర్మాన్ని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తారు. మానవులు దుఃఖం నుంచి బయటపడే మార్గాలు బోధిస్తూ వుంటారు. ఒక రకంగా వారు, వారి కోసం జీవించరు. లోకం కోసం, లోకులు కోసం, లోక కళ్యాణం కోసమే జీవిస్తారు.

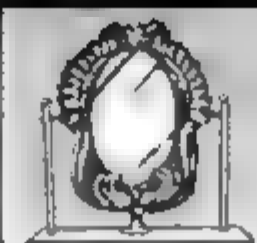
నిజంగా ఇదే మానవ జీవితంలో పరాకాష్ఠ. సమస్తమూ తెలుసుకున్న స్థితి. అదే వారికి భూమి మీద అఖరి జీవితం. దీనినే అందరూ 'ముక్తి' 'మోక్షం' అంటారు.

అటువంటి స్థితి ఎవరికైనా ధ్యానంలో పరాకాష్ఠకు చేరుకున్నప్పుడు లభిస్తుంది. అందుచేత ధ్యానాన్ని ఏరో కొద్దిపాటి లాభాల కోసం, కొద్దిపాటి అనుభవాల కోసం కాకుండా మానవ జీవిత లక్ష్యమైన 'దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం' కోసం చెయ్యాలి. ఆ స్థితి సాధించాలి. అందుకే ధ్యానం చాలా చాలా గొప్పసాధన ధ్యానానికి మించింది లేదు అంటారు అందుచేత సమయాన్ని

యోగులంతా చెప్పింది ధ్యానేమే - చేసింది ధ్యానేమే



**ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోవడం-
అత్త యొక్క ప్రాముఖ్యం పెంచుకోవడం**



మానవుడు అజ్ఞానంలో వుండటానికి, జ్ఞానం పొంద లేకపోవటానికి కారణం మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎక్కువగా వుండటమే అత్యను మనస్సు కప్పి వుంచడమే ఈ విషయమే గీతలో చెప్పబడింది

శ్లో॥ ధూమేనా ఏయతే వహ్నిర్యథాదర్యో మలేన చ

యథోష్ణేనావృతో గర్భస్తథా తేనేరమావృతమ్ ॥ (భ.గీ.3-38)

తా - " 'పొగ' చేత నిప్పు, 'ధూళి' చేత అద్దం, 'మావి' చేత గర్భంలోని పిండం కప్పబడినట్లే 'కామం' చేత 'జ్ఞానం' కప్పబడి వుంటుంది"

ఇక్కడ 'కామం' అంటే కోరిక కోరికలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. అందుచేత 'కామము' అంటే మనస్సు అని చెప్పుకోవచ్చు అలాగే జ్ఞానం అత్తకు సంబంధించినది. అందుచేత జ్ఞానం అంటే అత్త అని చెప్పుకోవచ్చు. దీనిని బట్టి పొగ చేత నిప్పు, ధూళి చేత అద్దం, మావి చేత శిశువు కప్పబడినట్లు 'మనస్సు' చేత 'అత్త' కప్పబడి వుందని గీతార్థం

ఎలాగైతే పొగపోతే అగ్ని కనిపిస్తుందో ధూళిపోతే అద్దం కనిపిస్తుందో, మావి పోతే శిశువు కనిపిస్తుందో అలాగే మనస్సు తొలగిపోతే అంటే తూన్యమవుతే 'అత్త' దర్శనమవుతుంది ఇది ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం

అందుచేత ధ్యానం చేసే కొద్దీ అత్తను కప్పి వుంచిన మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ వుంటుంది. అందువల్ల మెల్లిగా అత్తయొక్క ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ వుంటుంది. అత్త అంటే దైవం కాబట్టి ధ్యానం చేసే కొద్దీ వారిలో దైవత్వం పెరుగుతుంది. దైవ లక్షణాలు పెరుగుతూ వుంటాయి దైవంలా ప్రవర్తించ గలుగుతారు చివరకు దైవ స్వరూపులవుతారు. అందుచేత తెలుసుకోండి. ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోవడం అంటే మానవత్వాన్ని తొలగించుకుంటూ అత్త ప్రాముఖ్యం పెంచుకోవడం అంటే దైవత్వాన్ని సంపాదించుకోవడం ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మానవుడిని మాధవుడిగా మార్చగలిగేది ధ్యానం ఒక్కటే!

ధ్యానంలో క్వాలిటీ పరంగాలంటే?

ధ్యానం ద్వారా త్పరితగతిన లాభాలు పొందాలంటే ఎవరైనా సరే ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెంచుకోవాలి కారణం ధ్యానంలో రెండు రకాలు వున్నాయి. (1) క్వాలిటీ ధ్యానం, (2) క్వాంటిటీ ధ్యానం.

'క్వాలిటీ ధ్యానం' అంటే తక్కువ సమయం కూర్చుని ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందడం, అంటే 15 నిమిషాలు కూర్చుంటే 5 నిమిషాలు అలోచనలు, 10 నిమిషాలు అలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందగలగడం. వీరు తక్కువసేపు కూర్చుంటారు ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతారు. తద్వారా ఎక్కువ 'ధ్యానశక్తి' సంపాదించుకుంటారు దీనినే తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితం పొందడం అంటారు 'సూక్ష్మంలో మోక్షం అని కూడా అనొచ్చు.

'క్వాంటిటీ ధ్యానం' అంటే ఎక్కువ సమయం కూర్చుని తక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందడం అంటే మూడు గంటలు కూర్చున్నా 10 నిమిషాలు కూడా అలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందలేకపోవడం వీరు ఎక్కువ సమయం కూర్చుంటారు తక్కువ ధ్యానస్థితి పొందుతారు. తక్కువ ధ్యానశక్తి సంపాదించు కుంటారు. అనుకున్న ఫలితాలు తొందరగా సాధించలేకపోతారు. దీనినే "శ్రమ ఎక్కువ, ఫలితం తక్కువ" అనవచ్చు.

కానీ తెలివైన వారు ఎవరంటే 'క్వాలిటీ ధ్యానం' చేసే వారే కారణం వారే ఎక్కువ లాభాలు ధ్యానం ద్వారా పొందగలుగుతారు. అందుచేత ఎవరైనా ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెంచుకోవాలి.

మరి క్వాలిటీ పరంగాలంటే ఎవరైనా ప్రారంభంలో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి. తరువాత కొన్ని అఘోర నియమాలను పాటించాలి దానితో పాటు ధ్యాన సాధనలో శ్రద్ధ చూపించాలి. శ్రద్ధ అంటే ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి దానితో పాటు సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు అంటే కళ్ళు మూసుకుని త్వానను గమనిస్తున్నప్పుడు సహజంగానే అలోచనల్లోకి వెళ్తూ వుంటారు అలా అలోచనలలోకి వెళ్ళిన వెంటనే! కాస్త గమనించి, అలోచనలు 'కట్' చేసి మరల త్వాన మీద దృష్టి వుంచాలి అంతేకానీ అలా అలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు. అలా శ్రద్ధగా ప్రయత్నిస్తే నెమ్మది, నెమ్మదిగా అలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. మనస్సు అదుపులోకి వస్తూ వుంటుంది. కొద్దిరోజులకు, అలోచనలు బాగా తగ్గిపోతాయి చివరకు అలోచనలన్నీ తగ్గి, అలోచనా రహిత స్థితి ఎక్కువగా కలుగుతుంది. అంటే 'ధ్యానస్థితి' ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఎక్కువ శక్తి కూడా సంపాదించుకుంటారు ధ్యానంలో 'క్వాలిటీ' బాగా పెరుగుతుంది.

వీటితో పాటు మనస్సును అదుపు చేసుకుని 'ధ్యానస్థితి' బాగా పొందాలంటే మరికొన్నిదీని కూడా పాటించవలసి వుంటుంది.

మనస్సును అదుపు చేయాలంటే?

ధ్యానంలో మనస్సును అదుపు చెయ్యాలన్నా, అలోచనా పరంపర తగ్గించుకోవాలన్నా, మన దైనందిన జీవితంలో ఈ క్రింది వాటిని కూడా తప్పకుండా అచరించాలి.

1. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి
2. ఏదైనా పని మధ్యలో ధ్యానానికి కూర్చోకుండా, పని పూర్తి చేసుకుని ధ్యానానికి కూర్చోవాలి.
3. ఏ టైమ్ లో ధ్యానం కుదిరితే ఆ టైమ్ లో, ఎక్కడ దాగా కుదిరితే అక్కడ కూర్చోవాలి.
4. కాళీగా వుండే సమయాలు వ్యర్థం చెయ్యకుండా ధ్యానానికి కేటాయించాలి. అలాగే ధ్యానానికి వీలైనంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.
5. సామూహికంగా ధ్యానం చెయ్యటానికి, పిరమిడ్ లో చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.
6. పౌర్ణమి రోజులలోనే రాకుండా విశేషమైన రోజులలో కూడా తప్పక ధ్యానం చెయ్యాలి.
7. ధ్యానం ఇతరులకు చెప్పేది, చేయించాలి.
8. వీలైనప్పుడల్లా మౌనం పాటించాలి.
9. మాంసాహారాన్ని కోడిగుడ్డుతో సహా పూర్తిగా మానాలి.
10. సాత్వికమైన శాకాహారం, మితంగా తీసుకోవాలి.
11. సంబంధం లేని విషయాలలో తలదూర్చకూడదు.
12. ఎక్కువ వినాలి. తక్కువగా మాట్లాడాలి.
13. ఇతరుల దోషాలను ఎంచకూడదు. సొంత దోషాలు సరి చేసుకోవాలి
14. యోగుల పుస్తకాలు అంటే అత్యుత్తమానికి సంబంధించిన అత్యానుభవంతో వ్రాయబడిన పుస్తకాలు చదవాలి
15. జ్ఞానుల సాంగత్యం చెయ్యాలి. అంటే వారి సందేశాలు వింటుండాలి.

పై విషయాలు పాటిస్తే ధ్యానం ద్వారా మనస్సును బాగా అదుపు చేసుకోవచ్చు. 'ధ్యానస్థితి'ని బాగా పెంచుకోవచ్చు.

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ?

ధ్యానమంటే
శ్వాసమీద ధ్యాన



అనునిత్య ధ్యానం

ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, ధ్యానంలో మంచిపట్టు సాధించాలన్నా ఎవరైనా సరే అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే ప్రతీరోజు క్రమం తప్పక ధ్యానం చెయ్యవలసి వుంటుంది. కారణం ధ్యానమంటే మనస్సులో అలోచనలు లేకుండా చేసుకోవడం, మనస్సును కాళీ చెయ్యడం, మనస్సును అదుపు చెయ్యడం.

సహజంగా ధ్యానం చెయ్యలేకపోవటానికి, ధ్యానంలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేకపోవటానికి కారణం అలోచనలు. ఎందుచేతనంటే కళ్ళు మూయగానే అలోచనలు ప్రారంభమవుతాయి. రకరకాల అలోచనలు అంటే దుఃఖం కలిగించే, బాధపెట్టే, పనికి రాని అలోచనలు ధ్యానంలో కూర్చోనివ్వువు. కూర్చున్నప్పటి నుంచి అందోళన కలిగిస్తూనే వుంటాయి, వేధిస్తాయి. గమనిస్తే ఈ మధ్య జరిగిన సంఘటనలే కాదు. సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన సంఘటనలు, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన అలోచనలు అలా వస్తూనే వుంటాయి. అంతేకాదు తీరని కోరికలు, తీర్చుకోవాలనుకుంటున్న కోరికలు కూడా అలా తెరలు, తెరలుగా వస్తూనే వుంటాయి.

వాటితో పాటు చెయ్యాలనుకుంటున్న పనులు, వెంటనే చెయ్య

వలసిన, ముఖ్యమనిపించే పనులు గురించి ఆలోచించడం వల్ల ధ్యానంలో అసలు కూర్చోలేరు వెంటనే లేచిపోయి ఆ పనులు చేసుకోవాలనిపిస్తుంది.

విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వివాహం, ప్రేమ, ఆర్థికం, సంసారం, బంధువులు, సంపాదన, సమస్యలు, ఇబ్బందులు, గొడవలు ఇలా ఒకటేమిటి? అనేక విషయాలు కళ్ళు ముయ్యగానే గుర్తుకు రావడమే కాదు, కళ్ళు మూయనివ్వవు. ఆలోచించండి ఇన్ని రకాల ఆలోచనలతో వున్న మనస్సు స్థిరంగా ఎలా వుంటుంది? మనల్ని స్థిరంగా ఎలా కూర్చోనిస్తుంది? కళ్ళు మూయనిస్తుందా? అందుకే ఎవరైనా కళ్ళు మూయాలంటే భయపడతారు. ఏ పని చెయ్యడానికైనా ఇష్టపడతారు కానీ కళ్ళు ముయ్యమంటే భయపడతారు. కారణం ఆలోచనలు.

ఇటువంటి ఆలోచనలు మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టకూడదంటే ముందు మనం అను నిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ అభ్యాసం చెయ్యాలి. రోజులో వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు, వీలైనంత ఎక్కువ సేపు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలి.

అలా ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఆలోచనలు వస్తుంటే కంగారు పడకుండా గమనించి, ఆలోచనలను కట్ చేసి ఆలోచించే మనస్సును శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి. అంటే సహజంగా జరుగుతున్న శ్వాసను అంటే శ్వాస యొక్క గమనాన్ని నాసిక దగ్గర గమనించాలి. అంటే లోపలికి వస్తున్న దియటకు వెదుకున్న గాలి యొక్క గమనాన్ని గమనించాలి. అలా కొన్ని శ్వాసలు గమనించే సరికి మరల మనస్సు ఇంకొక ఆలోచన మీదకో లేక అదే ఆలోచన మీదకో వెదుతుంది. ఇది మనస్సు యొక్క సహజ గుణం. కానీ మనం కూడా అలాగే ఆలోచిస్తూ కూర్చోకుండా వెంటనే గమనించి ఆలోచనలు కట్ చేసి మరల మనస్సును శ్వాస మీదకు తీసుకురావాలి అలా చేస్తూంటే, చేస్తూంటే, ఆలోచనల ఉధృతి క్రమంగా తగ్గుతూ వుంటుంది. మెల్లిగా ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటాం. దీనినే 'అభ్యాసమని' అంటారు.

మనస్సును నియంత్రించే మార్గం దోధించమని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుల వారిని అర్థించగా ఆయన మనస్సును నియంత్రించాలంటే (1) అభ్యాసము, (2) వైరాగ్యము రెండూ పాటించాలని చెప్పారు.

అభ్యాసము అంటే క్రమం తప్పకుండా చెయ్యాలి శ్రద్ధగా చెయ్యాలి. అంటే ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు గమనించి కట్ చేసి శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి.

ఇది మర్చిపోకూడదు. అలా మనస్సును ఆలోచనల మీద నుంచి మళ్ళించినపుడే ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు కూర్చోగలరు. అలా కాకుండా ఆలోచిస్తూ అలాగే కూర్చుంటే ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేరు, ఇబ్బంది పడతారు. అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు ఆలోచనలు వస్తున్నప్పుడు శ్వాస సహాయం తీసుకుంటే ఎక్కువ సేపు తేలికగా కూర్చోగలుగుతారు.

అంతేకాదు ఆలోచనలు వచ్చినపుడు 'కట్' చేస్తే ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి తగ్గుతూ వుంటుంది. అలా కొన్ని సార్లు 'కట్' చేసే సరికి ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయి వారిని ఆ ఆలోచన ఇక బాధించదు.

అలా 'కట్' చేస్తూంటే ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి తగ్గిందా? లేదా? తగ్గినట్టు ఎలా తెలుస్తుంది? అన్నది మనకు తెలియాలంటే! మీరు, మీ జీవితంలో ఈ మధ్యనే జరిగిన ఒక సంఘటన తీసుకోండి. అది చిన్న సంఘటన అయితే ధ్యానం ద్వారా కొన్ని గంటలలోనే మీరు ఆ సంఘటన ప్రధానం నుంచి బయటపడతారు. కానీ అదే కనుక పెద్ద సంఘటన అయితే ఆ సంఘటన తీవ్రతను బట్టి కొన్ని రోజులు, నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. ధ్యానంలో ఇది మీరు గమనిస్తే మీకు తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీ పర్సు పోయింది. కానీ అందులో రూ 100/-లు మాత్రమే వున్నాయనుకోండి. ఇది చిన్న సంఘటన, కానీ బాధిస్తుంది. మీరు ఇలా ఆలోచిస్తారు. అరే అనవసరంగా పోయిందే! కొందెం జాగ్రత్తగా వుండవలసిందే! అంత నిర్లక్ష్యంగా ఎందుకున్నాను? తక్కువ కాబట్టి సరిపోయింది. ఎక్కువ డబ్బు కానీ, ముఖ్యమైన కార్డులు వుంటే ఏమవును? అనుకుంటూ కొన్ని రోజులు దాని గురించి బాధపడతారు.

అటువంటి వారు ధ్యానంలో కూర్చుంటే మొదట ఆ సంఘటనే గుర్తుకు వస్తుంది. అప్పుడు ఆ ఆలోచనను 'కట్' చేసి శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి. మరల అదే గుర్తుకు వస్తుంది. అలా కొన్ని సార్లు కట్ చేస్తే కనుక ఆ ఆలోచన ఇక మిమ్మల్ని బాధించదు. అంటే అస్తమాను గుర్తుకు రాదు. ఇది మీరు చేసి చూస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

అలాగే అదే కనుక పెద్ద సంఘటన అయితే అంటే బ్యాంకు నుండి 3 లక్షల రూపాయలు ద్రా చేసి తీసుకు వెళ్తుంటే ఎవరో దానిని దొంగిలించారను కోండి. లేకపోతే ఏదైనా ఫంక్షన్ లో బంగారు వస్తువులు కానీ, డైమండ్ నెక్లెస్ కానీ పోయిందనుకోండి. ఇది పెద్ద సంఘటన. ఇటువంటివి జరిగినప్పుడు

కొన్ని నెలలు బాధపడతారు. కానీ 'ధ్యానం' చెయ్యండి. కొన్ని రోజులలోనే మనసు పెట్టి ఆ బాధ నుండి బయటపడతారు.

అలాగే ఇంకా పెద్ద సంఘటన అంటే పెద్ద ఎలక్షన్ లో ఓడిపోయారు, లేక మీ భార్య, లేక మీ భర్త లేక మీ ఒక్కగానొక్క అబ్బాయి చనిపోయాడు ఇలాంటి సంఘటనల్ని ఎవరైనా జీవితమంతా మర్చిపోలేరు. అనుక్షణం అదే గుర్తుకు వస్తూంటుంది. అంతులేని బాధకు, దుఃఖానికి గురవుతూ వుంటారు. కానీ ఇటువంటి వారు రోజూ . గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేస్తే అంటే ధ్యానంలో ఆ ఆలోచనను కట్ చేస్తుంటే కొన్ని నెలలకు ఆ సంఘటన బారి నుండి బయటపడతారు. అంటే ఆ సంఘటన ఇక వారిని బాధించదు. అంటే అస్తమాను గుర్తుకు రాదు. ఎప్పుడయితే గుర్తుకు రాదో వారు దుఃఖానికి లోనుకారు.

ఇది శ్రద్ధగా అధ్యాసం చేసిన వారు సాధించగలుగుతారు

అలా ధ్యానం అధ్యాసం ద్వారా ఎవరైనా సరే మనస్సులో పేరుకు పోయిన చెత్తను అంటే చెత్త ఆలోచనలను తొలగించుకోవచ్చు. అంటే మనస్సును శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. హాయిగా, శాంతిగా, అనందంగా జీవించవచ్చు.

కానీ ఈ పని అంటే మనస్సును శుభ్రం చేసే పని ప్రతీ రోజూ చెయ్యాలి ఎలా ఇండిని ప్రతీ రోజూ శుభ్రం చెయ్యరపోతే చెత్త పేరుకుపోతుందో, అలాగే ప్రతీ రోజూ ధ్యానం చెయ్యరపోతే మనస్సులో చెత్త ఆలోచనలు అలా పేరుకుపోతాయి.

ఇండిని ఎంత దాగా శుభ్రం చేసినా మరల శుభ్రం చేయకపోతే కొన్నాళ్ళకు ఎలా దుమ్ము పేరుకుపోతుందో! విశేషమైన ధ్యానం ద్వారా మనస్సును ఖాళీ చేసినా కొన్నాళ్ళు ధ్యానం మానేస్తే మరల మనస్సులో చెత్త ఆలోచనలు పేరుకుపోతాయి. అప్పుడు దుమ్ము వున్న ఇండిలో వుండలేనట్టే, మనస్సులో చెత్తవున్న వారు ప్రశాంతంగా జీవించలేరు.

అందుచేత ప్రతీరోజూ ఇండిని శుభ్రం చేసినట్టు ప్రతీరోజూ ధ్యానం ద్వారా మనస్సును శుభ్రం చెయ్యాలి. అంటే అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. ఏదో ఒకరోజు ఎక్కువ గంటలు ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు. ఏదో కొన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు. కారణం ధ్యానం మానేస్తే మరల మొదటికి వస్తారు.

అలా కొంతమంది కొన్ని రోజులు. గంటలు. గంటలు. ధ్యానం చేసి ఏకధాటిగా 24 గంటలు కూడా చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. కానీ

వారు మరల కొన్నాళ్ళు ధ్యానం మానేస్తే వారు మరల మొదటికి వస్తారు. అంటే మరల ధ్యానాన్ని అన్ని గంటలు చెయ్యలేరు సరికదా అంతకు ముందు వున్న ప్రశాంతత కూడా వారిలో కనిపించదు.

కారణం అందరూ ప్రాపంచిక జీవితంలో వున్నవారే. అంటే సాంసారిక జీవితంలో వున్నవారే! భార్య, పిల్లలు, బంధువులు, స్నేహితులతో వున్నవారే. అలాగే ఎన్నో సమస్యలు, కోరికలు, రోగాలు, బాధ్యతలు వున్నవారే. ప్రతి ఒక్కరూ మనుగడ కోసం సంపాదించాలి. దానికి ఎంతో కష్టపడాలి. ఎంతో సమయం వెచ్చించాలి. ఇవన్నీ చేస్తుండడం వల్ల ప్రతిరోజు వారి జీవితంలో ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతూ వుంటాయి. వాటితో పాటు వారికి సంబంధం లేని ఎన్నో సంఘటనలు చూస్తూ వుంటారు. అలా రకరకాల సంఘటనల ప్రభావం వారి మీద వుంటుంది.

అలా ప్రతి సంఘటన, అంటే దృష్టి వుందిన ప్రతి సంఘటన వారి మనస్సులో నిక్షిప్తమై పోతుంది. అలా లేని మీద దృష్టి పెడితే అదే వారి మనస్సులో పేరుకుపోతుంది. అలా మనస్సులో పేరుకుపోయినవన్నీ కాళీగా వున్నప్పుడు, మధ్యమధ్యలో, అఖిరికి ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు కూడా గుర్తుకు వస్తూంటాయి, బాధిస్తూంటాయి, అశాంతిని కలిగిస్తాయి.

అందుచేత అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సులో ఏ రోజు చేరిన సంఘటనలను ఆ రోజే తొలగించుకుని మనస్సును కాళీగా, శుభ్రంగా వుంచుకోవచ్చు. అటువంటి వారు ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ధ్యానంలో కూర్చుంటే కొద్ది నిమిషాలలోనే అలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతారు. గంటలు, గంటలు తేలిగ్గా, సుఖంగా ధ్యానంలో కూర్చోగలుగుతారు. ధ్యానాన్ని ఇష్టంగా చేస్తారు, కష్టంగా చెయ్యరు. కూర్చున్నప్పుడల్లా 'ధ్యానస్థితి'ని తొందరగా పొంది ఎంతో శక్తిని సంపాదించుకుంటారు. జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు. అధ్యాత్మికంగా తొందరగా ఎదగగలుగుతారు. ప్రాపంచికమైన జీవితం గడుపుతున్నా అధ్యాత్మిక ఎదుగుదల సాధిస్తారు. ఇదంతా అను నిత్య ధ్యానం' వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

అందుకే పశ్చిమీ 'అనునిత్య ధ్యానం' చెయ్యమంటారు. అంతేకాదు ఆయన ఏమంటారంటే ఎప్పుడు కాళీ దొరికినా ఆ కాస్త సమయంలో కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించమంటారు. 15 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 15 నిమిషాలు. 10 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 10 నిమిషాలు. అఖిరికి 5 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 5 నిమిషాలైనా ధ్యానం చెయ్యమంటారు.

ఎందుచేతనంటే ఆ 5 నిమిషాల ధ్యానంలో కనీసం పనికిరాని ఒక్క ఆలోచననైనా మనం మనస్సు నుండి తొలగించుకోవచ్చు. అలా సమయం తక్కువ అయినా ఆ రకంగా కొన్నిసార్లు ధ్యానం చేయటం వల్ల మనస్సు నుండి ఎంతో చిత్తను తొలగించుకోవచ్చు.

అందుచేత కొద్దిపాటి సమయం దొరికినా, ధ్యానంలో కూర్చునేది 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతామని కాదు. కనీసం ఒక్క ఆలోచన అయినా మనస్సులో నుంచి కాళీ చేసుకోవడానికి మాత్రమే. అలా మెల్లి మెల్లిగా మంచి 'ధ్యాన స్థితిని' సంపాదించుకోవచ్చు. అటువంటి వారికి ఎప్పుడైనా ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

అందుచేత ధ్యానం బాగా కుదరాలనుకునేవారు ధ్యానంలో ఆలోచనలు తగ్గలనుకునే వారు పట్టిజీ చెప్పినట్టు కాళీ దొరికినప్పుడల్లా చేస్తూ అను నిత్యం కూడా ధ్యానం చెయ్యాలి. దీనినే శ్రీ కృష్ణుల వారు 'అధ్యాసమని' చెప్పారు. విరిదీబాబా 'శ్రద్ధ' అని చెప్పారు.

ఎన్నిసార్లు కూర్చున్నా... ఆలోచనలు తగ్గకపోవడానికి కారణం?

ఇక్కడే మనం మరొక సందేహం నివృత్తి చేసుకోవాలి. చాలా మంది ఏమంటారంటే నేను ఎంతసేపు కూర్చున్నా ఆలోచనలు అలాగే వస్తున్నాయండీ! ఏ మాత్రం తగ్గడం లేదు. కూర్చుని ప్రయోజనమేమిటి? అంటారు. ఇది ఎత్తువ మంది వేసే ప్రశ్న.

కానీ ఇక్కడ మీరు తెలుసుకోవలసిందేమిటంటే 'ఆలోచనలతో మీరు ఎంతసేపు కూర్చున్నా అది వృధా అయినట్టు కాదు. కారణం ఆ కాసేపటిలో మీరు ఏదో ఒక ఆలోచనను, లేక కొన్ని ఆలోచనలను తొలగించుకోగలుగుతారు. కానీ ఇది మీరు తెలియదు. కారణం మీ చిన్ననాటి నుంచి ఎన్నో ఆలోచనలు మీ మనస్సులో పేరుకుపోయాయి అలాగే ప్రతిరోజూ పేరుకుంటూనే వున్నాయి. అందుచేత కొన్ని ఆలోచనలు పోయినా ఇంకా ఎన్నో లక్షల ఆలోచనలు వుండటం వల్ల అవి వస్తూనే వుంటాయి. ఇక్కడ మీరు ఆలోచనలు వస్తున్నాయి అంటున్నారు కాని, పోయిన ఆలోచనలు మీరు గమనించటం లేదు. ఎంతసేపూ వస్తున్న వాటి గురించే చెప్పుతున్నారు.

అందుచేత ఈసారి మీరు జాగ్రత్తగా గమనించండి. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచనలు కొన్ని పోయే వుంటాయి. కానీ మనస్సు నిండా అనంతంగా ఆలోచనలు పేరుకుపోవడం వల్ల, ఏదో ఒకటి వస్తూనే వుంటుంది. అందుచేత ఎంతసేపు కూర్చున్నా ఆలోచనలు వస్తున్నట్టుగానే వుంటుంది.

అందుకే ఆలోచనలు వస్తూనే ఉన్నాయి అంటారు.

కానీ ఆసలు మనం ఆలోచనలు కాళీ చెయ్యడం ఇప్పుడే కదా మొదలు పెట్టింది అప్పుడే పూర్తిగా ఎలా పోతాయి? చెయ్యగా, చెయ్యగా పోతాయి. అందుకే ధ్యానం ప్రారంభదశలో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి. నెమ్మది, నెమ్మదిగా ఆలోచనలు అడుపులోకి వచ్చినప్పుడు ధ్యాన సమయం తగ్గించుకోవచ్చు. అందుచేత ఎప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చున్నా కూర్చున్నది వృధా కాదు. కూర్చున్నదంతా లాభమే అని తెలుసుకోండి.

వైరాగ్యం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ఈ వైరాగ్యం కూడా అవసరమే. వైరాగ్యమంటే అన్నిటిని వదిలి వేయడం కాదు, అన్నిటిని వదిలేసి ఎక్కడకో హిమాలయాలకి, ఆశ్రమాలకి వెళ్ళిపోవడం కాదు. వైరాగ్యమంటే అన్నిటి మీద వున్న మమకారం వదిలివేయడం.

అంటే సంసారం చేసుకోవచ్చు. సంసార సుఖాలు అనుభవించవచ్చు. కానీ సంసారం మీద ఉన్న మమకారం వదలాలి. భార్యతో, భర్తతో వుండచ్చు వారి మీద మమకారం వదలాలి.

ఎందుచేతనంటే భార్య పిల్లలు మీద మమకారం వున్నవారు వారికి ఏమి జరిగినా విలవిలలాడిపోతారు. వారి కోసం తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. కానీ మమకారం లేనివాడు వారికేదైనా జరిగితే విలవిలలాడరు. కానీ వారికి కావలసిన సేవ చేస్తారు. సాయం అందిస్తారు. వారి కోసం తప్పులు, పాపాలు చెయ్యరు, ధర్మం తప్పరు.

ధనం సంపాదించుకోవచ్చు, కానీ ధనం మీద మమకారం వదలాలి. ఎందుచేతనంటే ధనం మీద మమకారం వున్నవారు సంపాదించటానికి తప్పులు చేస్తారు, అధర్మంగా ప్రవర్తిస్తారు. కానీ మమకారం లేనివారు ధర్మంగా సంపాదిస్తారు. తప్పులు చెయ్యరు. అలా మమకారం లేకపోవడమే వైరాగ్యం. అలాంటి వైరాగ్యం వల్లే ఎవరైనా మనస్సును అదుపు చేసుకోగలరు. వారికి ధ్యానం కూడా బాగా కుదురుతుంది.

మధ్యేమార్గం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే మధ్యేమార్గం కూడా చాలా అవసరం. ఇదే గౌతమబుద్ధుడు బోధించిన మార్గం. అంటే ఏ విషయంలోనైనా అతి

పనికి రాదు. అహార వ్యవహారాలలో కానీ, నిద్రలో కానీ, అఖరుకు ధ్యానం విషయంలో కానీ, మధ్యస్థంగా వుండాలి అంటే యుక్తంగా వుండాలి. ఈ విషయమే శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టసుకర్మసు
యుక్తస్యప్నావభోధస్యయోగోభవతి దుఖః (భ.గీ.)

తా - యుక్తమైన ఆహార విహారాలు, యుక్తమైన పనులు, యుక్తమైన నిద్ర పొందించిన ధ్యాన యోగి దుఃఖం నుంచి బయటపడతాడు

ఈ విషయాన్నే వ్రతీజీ ఈ రకంగా వివరించారు.

బుద్ధుని అత్యంత ప్రధానమైన అధ్యాత్మిక సూత్రమే “మధ్యేమార్గం” అని చెప్పతూ అధ్యాత్మిక మార్గంలో వున్నవారు అంటే ధ్యానం చేసే వారు ముఖ్యంగా ఈ విషయాలు పాటించాలన్నారు.

మితంగా భోజనం, మితంగా విహారం (వ్యవహారాలు), మితంగా విద్యుక్త ధర్మం, మితంగా నిద్ర, మితంగా ధ్యానం వుండాలన్నారు.

అధ్యాత్మికంగా ఎదగాలనుకునే వారు సంసారంలోనే నిర్వాణం సాధించాలి అందుచేత ధ్యానం అన్నది వారి ఇహలోక ధర్మాలకు నిత్యావసరాలకు అడ్డురాకూడదు అని చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ధ్యానంలో ఒక స్థాయికి వచ్చాక వూరికే రాత్రి పగలు ధ్యానం చేస్తూ కూర్చోకూడదు. ధ్యానంతో పాటు జ్ఞానుల పుస్తకాలు చదవాలి. జ్ఞానుల సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యాన మార్గంలో సేవ చెయ్యాలి అందరికీ ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని అందించాలి. ఇవన్నీ చేస్తూ సంసార బాధ్యతలు కూడా చూసుకోవాలి అలా చేసిన వారు అంటే అన్ని విషయాలలో మధ్యేమార్గం అవలంబించిన వారికి ధ్యానం బాగా కుదరడమే కాదు. ‘ధ్యానస్థితి’ కూడా బాగా పెరుగుతుంది. అత్యజ్ఞానాన్ని కూడా తొందరగా సంపాదించుకుంటారు. ఇదే వ్రతీజీ సందేశం.

మూడు రకాల విషాలు

ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా మంచి లాభాలు పొందాలన్నా ధ్యానం లో మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా మరికొన్ని విషయాలు పాటించాలి.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజు మానకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. శబ్దాలు లేకుండా ఉండే ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవాలి. కొంచెం చీకటి చేసుకోవాలి. ఏమైనా

పనులు ఉంటే పూర్తి చేసుకుని కూర్చోవాలి, వీలైనంత వరకు సామూహిక ధ్యానంలో పాల్గొనాలి, పిరమిడ్ లో ధ్యానం చెయ్యాలి, ఇలా చేస్తూ ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు వదలాలి. అనేమిటంటే 1. శారీరక విషం. 2. మానసిక విషం, 3. ఆధ్యాత్మిక విషం.

శారీరక విషం

ముందుగా శారీరక విషం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు శారీరకంగా ఆహార నియమాలు పాటించాలి. లేకపోతే అవి మీ మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి సహజంగా మీరు తీసుకునే ఆహారం జీర్ణమై, శక్తిగా మారి శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక రకంగా శరీరం అంతా ఆహారమే. ఎందుకంటే ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం క్షీణిస్తుంది. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీరాన్ని, దానితో పాటు మీ మనస్సును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

కారణం మీ మనస్సు మీ శరీరంలో సూక్ష్మ రూపంలో వున్న ఒక అంతర్భాగం. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ మనస్సును శాసిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత ప్రప్రథమంగా రజోగుణ ప్రధానమైన మాంసాహారాన్ని మానాలి ఎందుకంటే మీరు మాంసాహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉంటే ఒక రకంగాను, శాకాహారాన్ని తీసుకుంటే మరో విధంగాను, మీ మానసిక స్థితి వుంటుంది. ఈ విషయం మీరు గమనించాలంటే మాంసాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, శాకాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, మీ మానసిక స్థితి గమనిస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

అదే విధంగా మాంసాహారంతో పాటు తమో గుణ ప్రధానమైన ఆహారాన్ని కూడా వదలి, సాత్వికమైన శాకాహారాన్నే తీసుకోవాలి అంటే మపాలాలు, వెల్లుల్లి, నిల్వ పచ్చళ్ళు, ఫ్రీజ్ లో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, పులిసిన, పొచిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఎప్పుడూ తాజాగా ఉండే సాత్విక ఆహారమే తీసుకోవాలి. దానితో పాటు పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఎక్కువ తీసుకోండి. అంతే కాదు మీరు తీసుకునే ఆహారం మితంగా ఉండాలి అంటే కొంచెం అకలి వుండగానే మానెయ్యాలి. అంతేకాదు వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు నీరు త్రాగాలి.

అలాగే తీసుకునే ఆహారం న్యాయార్థితమై ఉండాలి ఈ రకంగా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే అది మనస్సుకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది ఎందుచేతనంటే మనం జీర్ణం చేసుకున్న ఆహారం ఓ భౌతికత్వమే

కాకుండా, ఓ మానసిక స్వభావం కూడా కలిగి ఉంటుందని తెలుసు కోవాలి. ఆహారానికి ఉన్న ఆ స్వభావం వల్ల, మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలు రేగుతాయి. కొన్ని కోరికలకు మనస్సు లొంగిపోతుంది. అందుచేత మనస్సు కు బలాన్ని ఇచ్చే ఆహారం కాకుండా మనోలయానికి పనికి వచ్చే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. ధ్యాన స్థితికి, మనో శూన్యతకు దోహదపడే ఆహారాన్నే తీసు కోవాలి

అందుచేత మరోసారి గుర్తుంచుకోండి - “మాంసాహారాన్ని భుజిస్తూ వుంటే విషాన్ని భోంచేస్తూ ఉన్నట్లే ”

మానసిక విషం

రెండవది మానసిక విషం. బాహ్యంగా విషపూరితమైన మాంసాహారాన్ని వదిలినట్లే సూక్ష్మమైన విషయాలను కూడా వదలాలి ప్రతీరోజు మీ మనస్సులోకి మీరు తీసుకుంటున్న వాటిని జాగ్రత్తగా గమనించండి

సామాన్యంగా ఇది ఎవరికీ అర్థం కాదు. కనిపించిన ప్రతి పుస్తకాన్ని చదివేస్తూంటారు. పేపర్లు చదువుతారు డి.వి. నో, సినిమానో, మరోదానినో కాలక్షేపం కోసం చూస్తూంటారు. రేడియో వింటూంటారు. అలాగే కాలక్షేపం కోసం ఇతరులతో ఊసుపోసి కబుర్లు చెబుతూంటారు. అవసరం లేకపోయినా ఇతరుల విషయాలలో, ఇతరుల గొడవల్లో తలదూర్చి ఒక్కరలేని తలనొప్పి తెచ్చుకుంటూంటారు. ఇతరులతో కబుర్లు చెబుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఇంకొకరికి చెత్త అందిస్తూంటారు. అలాగే ఇతరుల నుండి చెత్తను స్వీకరిస్తూంటారు, ఇలాంటి చెత్తను ప్రోగుచేసుకునే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇప్పటికే ఎంతో చెత్త మీలో ప్రోగై ఉంది. ఉన్న ధారాన్ని తగ్గించుకోండి. అంత చాలు.

మనలో ఉన్న చెత్తను తగ్గించాలన్నా, క్రొత్త చెత్తను తీసుకోకుండా ఉండాలన్నా! మీరు మాట్లాడటం, వినడం బాగా తగ్గించాలి ఎంతో అవసరం ఉంటేనే మాట్లాడాలి, వినాలి. పనికి వచ్చే పుస్తకాలు అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. డి.వి.లలో మంచి కార్పకమాలు చూడాలి. ఇతరుల గొడవలలో తలదూర్చకూడదు. అలా నెమ్మది నెమ్మదిగా మాట్లాడటం, వినటం తగ్గిస్తూంటే, ఓ నిర్మలత, ఓ ప్రశాంతత మీ మనస్సులో ఏర్పడినట్లు మీరు గమనించగలుగుతారు. అది ‘ధ్యాన స్థితి’ మీలో పెరగడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అలా ఏ వ్యాపకాలు ఆలోచనలు లేని కొన్ని ఖాళీలను మీ మనస్సులో తయారు చేసుకోండి. అలా ఆలోచనలు లేని క్షణాలు ధ్యానంలో మీరు పూర్ణత్వం సాధించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

అధ్యాత్మిక విషం

అలాగే మీ నుంచి మూడవ విషాన్ని కూడా తొలగించుకోండి.

అదే “అధ్యాత్మిక విషం” అంటే “అహంకారం, గర్వం” ఈ విషాన్ని తొలగించుకుని ఆత్మను నిర్మలం చేసుకోండి. నేను అనే భావన మీ నుండి తొలగిపోయిన క్షణం మీరు మహా శూన్యమైన లోపలికి చేరుకుంటారు.

నేను హిందువుని అని అనుకుంటూ మీరు విషపూరితులు అవుతున్నారు. నేను క్రైస్తవుణ్ణి, నేను మహమ్మదీయుణ్ణి, అలాగే నేను భారతీయుణ్ణి, నేను ఈ ప్రాంతం వాణ్ణి, నేను ఫలానా కులం వాడిని, ఫలానా కుటుంబం వాడిని, అని అనుకుంటూ విషపూరితులు అవుతున్నారు. తల్లి పాలు త్రాగేనాటి నుంచే ఈ విషాలు మీలో ప్రవేశించాయి. అంతే కాకుండా మీకు నేర్చే కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అన్నీ కూడా విషాలే. నేను ఒక మానవుణ్ణి అని మాత్రమే మీరు అనుకోగలగాలి. ఈ రకంగా చేసినట్లైతే మీ ధ్యాన సాధన చాలా తొందరగా ఫలితాలను ఇస్తుంది.

అధ్యాత్మిక విషమైన నేను అనే అహంకారం తేలికగా పోవాలంటే ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. భూమి మీద మీ కంటికి కనిపించేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు అన్నీ నశించిపోయేవేసేని గుర్తుంచుకోవాలి. ధనం, ఐశ్వర్యాలు, పదవులు, అందం, యువనం, అరోగ్యం అఖరికి జీవితం కూడా శాశ్వతం కాదని నిరంతరం గుర్తు చేసుకుంటూ వుంటే మీలో అహంకారం ప్రవేశించదు.

అలాగే శరీరం పనిచేసేది అత్యంతతీవ్రత అని గ్రహించాలి. ఆ అత్యంతతీవ్రతే శరీరం శవంగా మారుతుందని తెలుసుకోవాలి. కళ్ళు చూడగలిగినా, చెవులు వినగలిగినా నోరు మాట్లాడినా అన్నీ కూడా అత్యంతతీవ్రతవరకే అత్యంతతీవ్రతే ఏమీ పని చేయవు అందుచేత ఏది సాధించినా, ఎందులో విజయం పొందినా, ఏ రంగంలో ఉన్నత శ్రేణికి ఎదిగినా దానికి మూలకారణం అత్యంతతీవ్రత అని గ్రహించాలి. ‘అత్యంతతీవ్రత’ అంటే ‘భగవంతుడు’ ఆ భావంలో వుండగలిగితే అహంకారం పెరగదు. కారణం మీ ప్రతి విజయానికి భగవంతుడే కానీ, మీరు కారణం కాదు కనుక.

ఇలా మూడు విషాలను వదిలినప్పుడు ధ్యానంలో చాలా తొందరగా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. అలోచనలు అదుపు చేసుకుని మంచి స్థితికి చేరుకుంటారు. కోరుకున్న ఫలితాలు పొందుతారు బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రికారు చెప్పినవన్నీ సత్యాలని తెలుసుకుంటారు.

ధ్యానం అస్థిమోగనా ఎందుకు కుదరదు?

చాలా మంది ఏమంటారంటే మాకు కొన్ని సార్లు దాగా కుదురుతుంది. దాగా కూర్చోగలుగుతున్నాం కానీ కొన్నిసార్లు కుదరలేదు అసలు కూర్చోలేక పోతున్నాం ఏం చెయ్యాలి? అంటారు

సహజంగా ధ్యానంలో కూర్చున్న ప్రతీసారి ధ్యానం కుదరాలని లేదు. ప్రతీసారి 'ధ్యాన స్థితి పొందాలని లేదు' ఎందుచేతనంటే ప్రస్తుతం అందరూ ధ్యానంలో ప్రారంభదశలో వున్నవారే! సంసారంతో కూడుకున్న ప్రాపంచిక జీవితంలో వున్నవారే అందుచేత కొన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. అంతమాత్రం చేత నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు కుదిరినా! కుదరకపోయినా ధ్యానంలో కూర్చుంటూనే వుండాలి మానకూడదు. అలా కూర్చుంటూ వుంటే మెల్లిగా ఎక్కువ సేపు 'ధ్యానస్థితి' పొందే అవకాశం వుంటుంది. దాగా కూర్చోగలుగుతారు

ఒక రకంగా చూస్తే కొత్త వాళ్ళం కాబట్టి కుదరలేదు అని అనుకుంటారు కానీ సీనియర్లకు అంటే ధ్యానం ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్న వారికీ కూడా అస్తమానూ కుదరదు ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేక ఇచ్చాంది పడతారు ఇది సహజం. దాని గురించి అలోచించనక్కర్లేదు.

ఎందుచేతనంటే సీనియర్ డ్రికెటర్ కపిలేదేవిని తీసుకోండి అయిన ఎంత గొప్ప బొలర్ అయినా అయిన వేసే అన్ని బాల్స్ వికెట్స్ మీదకు వెళ్ళవు. అందులో చాలా బాల్స్ వైడ్ బాల్స్ కూడా వుంటాయి. కారణం సీనియర్ అయినా, ఎంతో అనుభవం వున్నా కూడా అన్ని బాల్స్ ఎందుకు వికెట్స్ మీదకు వెయ్యలేకపోయాడు? అంటే ఎవరిదైనా అది సహజం, అలా బాల్స్ వికెట్స్ మీదకు వెళ్ళడం లేదని కపిలేదేవ్ బొలింగు మానేస్తాడా? అంటే మానదు కదా?

అలాగే ఎంత సీనియర్ ధ్యాని అయినా కొన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. కుదరలేదని వారు ధ్యానం మానరు. అలా కూర్చుంటూనే వుంటారు మరల ప్రయత్నిస్తారు అలా కుదిరినా, కుదరకపోయినా కూర్చుంటూంటే మెల్లిగా మంచి పట్టు సంపాదిస్తారు గొప్పస్థాయికి ఎదుగుతారు.

అలాగే ప్రారంభ దశలో వున్నవారు కూడా నిరుత్సాహ పడకుండా ప్రయత్నించాలి ధ్యానం మానకూడదు ఒక్కొక్కసారి కష్టమైనా సరే కూర్చుంటూ వుండాలి. అప్పుడే ధ్యానంలో ఎదుగుతారు. జీవితంలో మంచిలాభాలు, ఫలితాలు పొందగలుగుతారు.



ధ్యానసాధన పురోగతిలో వీణ వారి స్థితి

అలా ధ్యాన సాధన కొనసాగిస్తూ వుంటే మెల్లిగా మీ సాధన పురోగతి సాధిస్తూ వుంటుంది. అంటే మీలో అధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కనిపిస్తుంది. అంటే మీ ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తూ వుంటుంది అందుచేత మీ సాధన సరైన క్రమంలో

సాగుతుందా? లేదా? పురోగతిలో వుందా? లేదా? అన్న విషయం తెలుసుకోవాలంటే ముఖ్యంగా మీ ప్రవర్తనలో ఈ రకమైన మార్పు కనిపించాలి అప్పుడు మీ సాధన పురోగతిలో వున్నట్లే!

1. ఒకే సిట్టింగ్ లో 2 లేక 3 గంటలు కూర్చోగలగటం !
2. ధ్యానంలో ఇంకా ఇంకా కూర్చోవాలనిపించటం !
3. సమయానికి ధ్యానం చెయ్యాలనే తపన !
4. ధ్యానం చెయ్యకపోతే ఏదో కోల్పోయామనే భావన !
5. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలనే తపన !
6. ఎవరు తనబడినా ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలు మాట్లాడటం!
7. ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాల మీద ఆసక్తి !
8. ఇతర ధ్యానులను చూసే సరికి ఆనందం కలగటం !
9. ఇతర ప్రావంబిక విషయాల మీద ఆసక్తి తగ్గటం !
10. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో లేనప్పుడు సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నామనే భావన!
11. తన ప్రవర్తన, మాట, ఆలోచన, గుణాలలో మార్పు తనకే కనిపించటం!
12. తనకే కాక లోకానికి, ఇతరులకు ఏదో నేయాలనే తపన !
13. ఇంకా ఇంకా ఏదో తెలుసుకోవాలనే కోరిక !
14. మాంసాహారం మీద, రుచుల మీద కోరిక లేకపోవటం !
15. తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గటం !
16. సాత్వికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలనిపించటం !
17. శారీరక సుఖాలు వున్నా లేకపోయినా అంతగా పట్టించు కోరపోవటం!
18. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
19. ఎంత పెద్ద కష్టమైనా, రుణమైనా బాధపడకపోవటం !
20. అంతకు ముందుకన్నా, వసులు మరింత నమర్చవంతంగా నిర్వహించుకోగలగటం !
21. ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా అలసట లేకపోవటం !

22. అరోగ్యంలో, శక్తిలో మార్పు కనిపించటం !
23. గతించిన సంఘటనలు గుర్తుకు రాకపోవటం !
24. భవిష్యత్తు జీవితం గురించి ఆలోచించక పోవటం !
25. ఎప్పుడూ 'ప్రస్తుతం' గురించే ఆలోచిస్తూ, 'వర్తమానం'లో జీవించ గలగటం!
26. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగా ఆలోచించకపోవటం!
27. ఎవరైనా, ఏమైనా అన్నా, చిమర్చించినా పట్టించుకోకపోవటం!
28. ఇతరుల గురించి ఆలోచించకపోవటం ! ఇతరుల వ్యవహారాలలో తలదూర్చకపోవటం !
29. ఇతరులలోని లోపాల గురించి పెద్దగా మాట్లాడకపోవటం !
30. తనలోని లోపాలు సరిచేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం!
31. ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
32. ఈ శరీరం నేను కాదు' అనే భావన కలుగుతూ ఉండటం!
33. కుటుంబం, కులం, మతం, ప్రాంతం అన్న భావం పెద్దగా లేకపోవటం!
34. కుటుంబం గురించే కాకుండా, తన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించటం!
35. పెద్దవారి పట్ల, దబ్బున్న వారిపట్ల, చిన్నవారి పట్ల, సామాన్యుల పట్ల సమానంగా ప్రవర్తించటం!
36. ఇతరుల కాళ్ళకు మ్రొక్కాలనిపించకపోవటం !
37. ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాల గురించి ఆలోచించక పోవటం !
38. విరివిగా ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలని పించడం!
39. తెలిసింది నలుగురికి పంచాలనే తపన ' చెప్పాలనే కోరిక '
40. జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనిపించటం!
41. అధ్యాత్మిక పుస్తకాల మీద అసర్ది, చదవాలనే కోరిక !
42. ఏదైనా చదివినా, విన్నా అంతకు ముందుకన్నా ఎక్కువగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతూ ఉండటం !
43. విషయాలు అంతకు ముందు కంటే ఎక్కువగా జ్ఞాపకం వుండటం!
44. ఇంతకు ముందు కంటే ఒకే విషయం మీద అధికంగా దృష్టి కేంద్రీకరించగలగటం !
45. చేసే పనులు అన్నీ 'నేనే చేశాను', 'చేస్తున్నాను' అన్న భావన తగ్గటం!
46. చేసిన పనికి ఫలితం వస్తుందా? రాదా? అని ఆలోచించకపోవటం!
47. చేసిన పనికి పేరు అశించకపోవటం !
48. పొగడ్తలను పట్టించుకోకపోవటం! అవమానాన్ని లెఖ్కు చేయకపోవటం !
49. పూర్వంలా ప్రతి విషయానికి భయపడకపోవటం !
50. అంతకు ముందుకన్నా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడవగలగటం !
51. మితంగా మాట్లాడటం, అనవసరమైన సందర్భాలలో మౌనం పాటించడం
52. మితంగా నిద్రపోవడం.

ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి!

ధ్యాన జీవితంలోని పురోగతిని నాలుగు దశలుగా విభజించుకోవచ్చు. ప్రాథమిక దశలో ధ్యాన సాధన ప్రారంభించి మెల్లిగా సాధన తీవ్రతను పెంచాలి అంటే ఎక్కువ గంటలు చెయ్యాలి.

అలా ధ్యానం చేసే వారు అలాగే వుండిపోకుండా రెండవ దశలో ప్రవేశించాలి. రెండవ దశలో తాను జ్ఞానం పెంచుకుంటూ తనకు తెలిసిన ధ్యానాన్ని ఇతరులకు చెప్పటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి అందరికీ ధ్యానం నేర్పుతూండాలి అంటే తాను మాష్టరుగా తయారు కావాలి ఇది మొదటి దశ కంటే ధ్యాన మార్గంలో ఎదుగుదల.

మూడవ దశలో ధ్యానం చెప్పడమే కాకుండా, అందరి చేత సాధన చేయించటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి వారిచేత ప్రత్యేక క్రమం తప్పక ధ్యాన సాధన చేయించాలి. ముగ్ధుల ధ్యానాలు, పౌరమి ధ్యానాలు, సామాసిక ధ్యానాలు, ప్రకృతి ధ్యానాలు ఏర్పాటు చేసి, అందరిచేతా ధ్యానం చేయించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి అందరికీ జ్ఞానాన్ని బోధించాలి తన అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి అందరికీ అందించాలి. ఇది రెండవ దశ కంటే పురోగతి.

అలా ధ్యానం చెప్పి, చేయిస్తూ, ధ్యానానికి సంబంధించిన అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, తాను సీనియర్ మాస్టరుగా ఎదగడమే కాకుండా నాలుగవ దశలో అందరిని జ్ఞానులుగా, మాష్టరుగా, అంటే గురువులుగా తయారు చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి అంటే తనలాంటి వారిగా తయారు చెయ్యాలి ఇది ధ్యాన జీవితంలో అంటే అధ్యాత్మిక మార్గంలో అత్యంత ఉన్నత స్థితి ఎందుచేతనంటే ధ్యానాన్ని మొగ్ధుల మాష్టరును తయారు చేయడం మనస్థితి చాలా గొప్ప విషయం. ఈ మార్గంలో గొప్ప పురోగతి.

కారణం తాను 10,000 మందికి ధ్యానం బోధించడం కంటే తనలాంటి వారిని 10 మందిని తయారు చెయ్యగలిగితే, 1,00,000 మందికి బోధించినట్లువుతుంది. అందుచేత మాస్టరును తయారు చెయ్యడమనది చాలా గొప్ప విషయం.

ఇలా సామాన్య ప్రాపంచిక జీవితం నుంచి ధ్యానిగా ధ్యాన ప్రచారకునిగా, మాష్టరుగా, మాష్టరును తయారు చెయ్యగల ఆచార్యునిగా ఎదగాలంటే ఈ క్రింది విషయాలు పాటించాలి.

సామాన్యుడు ధ్యానం చేస్తే ధ్యానిగా మారతాడు. అలాంటి వాడు స్వాధ్యాయం అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన ఎన్నోకాలు చదువుతే చెప్పగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు. మాష్టరు అవుతాడు. అటువంటి వాడు సజ్జన సాంగత్యం కూడా చేస్తే అందరి చేత ధ్యానం చేయించగల శక్తి, అనుభవం సంపాదిస్తాడు సీనియర్ మాష్టరు అవుతాడు ఆ సాయి నుండి ఇంకా ఎదగాలంటే ఈ అధ్యాత్మిక మార్గంలో సేవ చెయ్యాలి దానితో పాటు ఆచార్య సాంగత్యం చెయ్యాలి. అలా చేసేవాడు ఏ స్థాయికి ఎదుగుతాడంటే తానే ఇతరులను మాష్టరుగా తయారు చేయగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు.

ఇలా ధ్యాన జీవితంలో ఎవరైనా సరే సామాన్య స్థితి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే ధ్యానం ఒకటి చేస్తే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్య, సేవ, ఆచార్య సాంగత్యాలు చేసినప్పుడు ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి సాధించి, అత్యంత ఉన్నత స్థితికి చేరుకోగలుగుతారు.

సాధనలో రకాలు

లోకంలో రకరకాల సాధనలు కనిపిస్తూ వుంటాయి. ఏ సాధన గొప్పది? ఏ సాధన చేస్తే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయి? ఏ సాధన ఎలాంటిదో తెలుసుకోవడం ఎలా అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం

మానవుడు అనగానే (1) దేహం, (2) మనస్సు, (3) ఆత్మ అని తెలుసుకున్నాం. ఇక్కడ దేహం కంటే మనస్సు గొప్పది. మనస్సు కంటే ఆత్మ గొప్పది.

చారణం దేహమన్నది మనసు దెప్పినట్లే పని చేస్తుంది. అలాగే ఈ దేహం, మనస్సు అన్నవి ఆత్మను దట్టే ఉన్నాయి. ఆత్మ లేకపోతే దేహము వుండదు, మనస్సు వుండదు. అందుచేత అన్నీ కంటే ఆత్మే గొప్పది

అందుచేత దేహ సాధనలు కంటే మనో సాధనలు గొప్పవి. మనో సాధనలు కంటే ఆత్మసాధన ఇంకా గొప్పదని తెలుసుకోవాలి మరి ఏవి దేహసాధనలు? ఏవి మనో సాధనలు? ఏది ఆత్మసాధన? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది?

1) కళ్ళు తెరిచి చేసే సాధనలన్నీ దేహ సాధనలు

2) కళ్ళు మూసి చేసే సాధనలన్నీ మనో సాధనలు.

3) మనస్సు మూసి చేసే సాధన ఆత్మసాధన దైవసాధన దైవాన్ని పొందే సాధన. దైవ స్థితి పొందే సాధన

ఇక్కడ మనం గమనిస్తే దేహసాధనలు చేసేవారు దేహ లాభాలు మాత్రమే పొందగలరు. మనో సాధనలు చేసే వారు మనస్సుకు సంబంధించిన లాభాలు పొందుతారు. కానీ ఆత్మ సాధన చేసేవారు అన్ని రకాల లాభాలు పొందగలరు. దానితో పాటు అన్ని సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారమైన 'ముక్తి'ని కూడా పొందగలరు.

కళ్ళు తెరిచి చేసే సాధనలలో వాకింగు, జాగింగు, అటలు, ఎక్సర్సైజులు, యోగాసనాలు, పూజలు, భజనలు, ప్రదిక్షణలు, సూర్యనమస్కారాలు, నదీస్నానాలు లాంటివి. వీటి వల్ల దేహ సంబంధమైన లాభాలు పొందవచ్చు.

అలాగే కళ్ళు మూసి చేసే నామస్మరణ, మంత్రజపం, రూప జపం లాంటివి. వీటి వల్ల మానసికమైన లాభాలు పొందవచ్చు.

అలాగే మనస్సు మూసి చేసే 'శ్వాస మీద ధ్యాన' అన్నది ఆత్మసాధన అవుతుంది. దీని వల్ల సమస్త లాభాలు పొందవచ్చు.

దీనిని బట్టి ఏ సాధన ఎలాంటిదో ఏ సాధన చేస్తే ఎలాంటి లాభాలు పొందగలమో మనం తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు.

ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?

మానవునకు రోగం కలిగించేది 'పాపం'.
 మానవునకు భోగం కలిగించేది 'పుణ్యం'.
 మానవుని భవిష్యత్తు నిర్ణయించేది 'కర్మ'.
 మానవునకు లాభం కలిగించేది 'సేవ'.
 మానవునకు సంపాదించి పెట్టేది 'పొదుపు'.
 మానవుని విలువ పెంచేది 'దానం'.
 మానవునకు నష్టం కలిగించేది 'హింస'.
 మానవునకు అశాంతి కలిగించేది 'ఆశ'.
 మానవునకు శాంతి కలిగించేది 'తృప్తి'.
 మానవునకు దుఃఖం కలిగించేది 'కామం'.
 మానవుని ఫలనం చేసేది 'అహంకారం'.
 మానవునకు అందరిని దగ్గర చేసేది 'ప్రేమ'.
 మానవునకు అందరినీ దూరం చేసేది 'అసూయ'.
 మానవుని స్థితిని సూచించేది 'గుణం'.
 మానవుని దైవంగా మార్చేది 'దయ'.
 మానవుని అత్యస్థితి తెలిపేది 'వాక్య'.
 మానవునకు విజయం చేకూర్చేది 'ధర్మం'.
 మానవుని గొప్పవాడిగా చేసేది 'జ్ఞానం'.
 మానవునకు 'ముక్తి'ని ఇచ్చేది 'సత్యం'.
 మానవుని అన్ని రకాలుగా సంస్కరించేది 'ధ్యానం'.
 అందుకే ధ్యానం అన్నింటికంటే గొప్పది.

పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాక శుద్ధి

- శకుంతల రాజ్యలక్ష్మి



మానవులు దుష్టం నుంచి బయటపడాలంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగాలి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగాలంటే ముఖ్యంగా "శాస్త్రం మీద ధ్యాని వుంచి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ధ్యానం ఒక్కటే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా అవసరమే. ఆహార నియమాలు పాటించకుండా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ఎప్పుడీకీ సాధ్యం కాదు. అందుచేత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ముఖ్యంగా శుద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ఆహారం శుద్ధంగా వుంటేనే ధ్యానంలో మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. దానిని బట్టి మనిషి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వుంటుంది మరి ఆహారంలో ఎలాంటి శుద్ధత వుండాలో చూద్దాం. ముఖ్యంగా మూడు రకాల శుద్ధత వుండాలి. (1) పాత్ర శుద్ధి, (2) పదార్థ శుద్ధి, (3) పాక శుద్ధి.

1) పాత్ర శుద్ధి -

ప్రతి ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగాలంటే పుత్రికారు ఆహార నియమాలను ఎంతో నక్కగా చెబుతారు. మాంసాహారం అంటే మృతాహారమని అంటే కుళ్ళు పోయే, కంపు కొట్టి ఆహారమని ముందు మాంసాహారం మానమని చెప్తారు. మాంసాహారం మానడమే కాదు అవి వండిన పాత్రలు కానీ, అలాంటి ఆహారానికి ఉపయోగించిన పాత్రలు కానీ వాడవద్దంటారు. ఎందుకంటే వానీ దోషం ఆ పాత్రలో కూడా వుంటుంది కాబట్టి. ఉదాహరణకి మనం పొలంలో వాడిన ఎండిన దబ్బా పాకేస్తాము కానీ, శుభ్రం చేసి ఇంట్లో వాడకానికి ఉపయోగించడం కారణం అది ఎంత శుభ్రం చేసినా అది మనకు ఎంతో కొంత హాని చేస్తుందనే మనం కనిపించేవి చూస్తాము కానీ, కనిపించనివి చూడం, చూడలేం కూడా మాంసాహారం వండిన పాత్రలలో అంతకంటే ఎక్కువ దోషం వుంటుందని పుత్రికారికి తెలుసు. అయినాకీ కనిపించేవే కాదు, కనిపించని సూక్ష్మాతి, సూక్ష్మమైన దోషాలు కూడా తెలుసు అలాంటి పాత్రలలో వండిన ఆహారం తినడం వల్ల మన మనస్సు రజోగుణంలోకి మారిపోతుంది. తమోగుణం, రజోగుణం వున్నవారికి సాధన కుదరదు. అందువల్ల మన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి పాత్ర శుద్ధి చాలా ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.

2) పదార్థ శుద్ధి :-

ఒక పదార్థ శుద్ధి అంటే కుళ్ళినవి, నిల్వ వుంచిన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దని పుత్రికారు చెబుతారు. యాపిల్ కానీ, ఆరటి పండు కానీ, ఏ పండ్లైనా కుళ్ళినం మొదలు పెడితే అది పాడైపోయినట్టే ఒక ప్రక్క పాడైపోయిందని కోసే మిగిలినది తినేస్తుంటాం కానీ అటువంటివి కూడా తినకూడదు. అలాగే ఉదయం వండినవి వేడి చేసి సాయంత్రం

తినకూడదు. ఒకరకంగా వండి ఫ్రీజ్‌లో వుంచినవి ఏవీ తినకూడదు. అలాంటివి తినడం వల్ల మనలో తమోగుజం పెరగడమే కాకుండా మన సాధనకు కూడా చాలా అవరోధం కలుగుతుంది. అందుచేత తాజాగా వేడివేడిగా వండుకుని తినాలి. అందుకే పత్రిగారు పదార్థ శుద్ధి కూడా వుండాలని చెబుతారు.

3) పాక శుద్ధి :-

ఇక పాక శుద్ధి కూడా ఉండాలని పత్రిగారు చెబుతారు. అలా వండకపోతే అరుచి పోతుంది అంటారు. ధ్యానం చేసి శుద్ధ మనస్సుతో వంట చేస్తే అది తిన్న వారికి ఆరోగ్యం, ఆనందం కలుగుతుంది. పదార్థం ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. చెడు ఆలోచనలతో వంట చేస్తే అది తిన్నవారి మీద కూడా ప్రభావం చూపేస్తుంది. ఒక ఉదాహరణ మూర్ఖం.

ఒక రాజు గారు ఒక రోజు ఒక సాధువును భోజనానికి పిలిచారు. ఆ సాధువుకు భోజనం తయారు చేసే వంట వాడు రాజుగారి వెండి వంట పాత్రలు చూస్తూ ఇంత సామానం వుంది కదా? నేనొక చెండా తీస్తే ఎవరికి తెలుస్తుంది అనే భావంతో ఒక చెండా తీసి జేబులో వేసుకున్నాడు. వంటవాడు అటువంటి స్వార్థ భావంతోటే వంట చేశాడు.

ఆ రోజు భోజనానికి వచ్చిన ఆ సాధువు భోజనం చేస్తూ ఒక వెండి గ్లాసును సంచిలో వేసుకుని ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. ఆశ్రమానికి వెళ్లి సంచి బోర్లించి చూస్తే అందులోంచి వెండి గ్లాసు బయట పడింది. అప్పుడు ఆ సాధువు ఆలోచించాడు. నేను అన్నిటినీ, అందరినీ పదలి ఈ ఆశ్రమానికి వచ్చానే మరలా ఇలాంటి కర్మ ఎందుకు చేశాను? అని ఆశ్చర్యపోయాడు. తన దివ్యదృష్టితో చూస్తే కారణం తెలిసింది. ఆ రోజు వంట చేసిన వంటవాడు ఎటువంటి ఆలోచనతో వంట చేసాడో! ఆ ఆహారం తిన్న తాను కూడా అలా ప్రవర్తించానని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే రాజు గారి వద్దకు వెళ్లి జరిగినదంతా చెప్పి మీ వంట వాడి దగ్గర చెండా వుంటుంది చూడండి అని చెప్పాడు. రాజుగారు చూస్తే వంటవాడి దగ్గర వెండి చెండా దొరికింది.

మన ఆలోచనల ప్రభావం మనం చేసే వంట మీద వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అది తిన్న వారు కూడా అలానే ప్రవర్తిస్తారు.

అందువల్ల మనం వంట చేసేటప్పుడు మంచి ఆలోచనలతో అందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా బాగుండాలనే మనస్తత్వంతో ఎటువంటి కృత్రిమ భావాలు లేకుండా వంట చేస్తే అది తినే వారిపై ఆ ప్రభావం పడుతుంది. పదార్థం రుచిగా వుండడమే కాదు, అందరూ ఆనందంగా వుంటారు. అందుకే పత్రిగారు అందరి ఇట్టట్లో ముఖ్యంగా మాంసాహారుల ఇళ్ళలో భోజనం చేయరు. ఆయనకు అన్నీ తెలుసు. అందుకే సూక్ష్మమైన లోపాలు కూడా సహించరు. కారణం అవి మన సాధనకు, ఆధ్యాత్మికత ఎదుగుదలకు అడ్డుపడతాయి. అందువల్ల పాకశుద్ధి కూడా సాధకునికి బాగా అవసరమని తెలుసుకోండి. పత్రిగారి బాలలో నడిచి ప్రతీ ఒక్కరూ పాత్రశుద్ధి, పదార్థశుద్ధి, పాకశుద్ధి పొందించండి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగండి. దుష్టుల నుంచి బయటపడండి.

ధ్యానులు పొటించేవలసిగ్నే ముఖ్య విషయాలు

- పత్రిక

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు చెప్పిన... ధ్యానులు పొటించవలసిన తొమ్మిది ముఖ్య విషయాలు :-

అహారం :-

1. నరైన అహారం :- సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి. తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన అహారం తీసుకోకూడదు. అంతేకాదు పాపాహారమైన మాంసాహారం పూర్తిగా వదలాలి. శుద్ధ శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. ఇదే సరియైన అహారం.



2. మితాహారం :- ఆరలి ఎంత వుంటే అంతవరకే అహారం తీసుకోవాలి. రుచిగా వుందని పీకలదాకా తినకూడదు. దీని వల్ల చాలా అనర్థం కలుగుతుంది.

3. నిరాహారం :- అంటే ఉపవాసం. "లంఖణం పరమ ఔషధం" అన్నారు. అందుచేత 15 రోజులకోసారి కానీ, నెల రోజులకోసారి కానీ నిరాహారం పొటించాలి, అంటే ఉపవాసం ఉండాలి.

భాషణం :-

4. సరైన భాషణం :- మాట్లాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే మాట మనకైనా ఉపయోగపడాలి లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగ పడాలి. లేకపోతే ఎందుకు వ్యర్థమైన మాటలు? మన మాటలు ఎవరినీ అనవసరంగా భాధించకూడదు! ఎవరినీ నష్టపరచకూడదు.

5. మిత భాషణం :- వీలైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి! ఎక్కువగా మాట్లాడితే ఎన్నో అపస్వరాలు, అసత్యాలు మన నుండి వెలువడతాయి. అవి మనకు నష్టాన్ని కలగజేస్తాయే కానీ, లాభం చేకూర్చలేవు.

6. నిర్భాషణం :- అంటే మౌనం! మౌనంలో మనం శక్తిని వుంజుకుంటాం. గాంధీగారు చాలాసార్లు మౌనం పొటించేవారు. మెహర్బాబా, రమణ మహర్షి తమ జీవితమంతా మౌనంలోనే గడిపారు. అందుచేత నెలకు ఒక రోజైనా మౌనం పొటించాలి.

అలోచన :-

7. సరైన అలోచన :- మన అలోచనలు స్వార్థ పూరితమైనవి కాకుండా, సమాజ శ్రేయస్సు కలిగించేవిగా వుండాలి. అవి మనకైనా ఉపయోగ పడాలి, లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడాలి లేకపోతే ఎందుకీ వ్యర్థమైన అలోచనలు?

8. మితాలోచన :- అవసరం మేర మాత్రమే అలోచించాలి. అక్కర్లేని విషయాలు ఎక్కువగా అలోచించడం వల్ల శక్తి, మనశ్శాంతి కోల్పోతాం. ఎన్నో శారీరక రుగ్మతలు తెచ్చుకుంటాం. అందుచేత వీలైనంత తక్కువ అలోచించాలి.

9. నిరాలోచన అంటే ధ్యానం :- మనస్సులో ఎటువంటి అలోచనలు లేకుండా వుండాలి. “నిర్విషయ మనః ధ్యానం” అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే మనస్సులో అలోచనలు లేకుండా చేయడమే నిరాలోచన, అదే ధ్యానం. ఇది “శ్వాస మీద ధ్యాన” వల్లనే సాధ్యం!

ఇవి పాటిస్తే ధ్యాన సాధనలో మంచి పురోగతి సాధించవచ్చు. తద్వారా అనేక లాభాలు పొందవచ్చు.



బ్రహ్మర్షి ప్రతీజీ లక్ష్మీలతో...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులచే

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతినే **ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం** నిర్వహించబడుతుంది. ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ధ్యానంలో పురోగతి సాధించలేనివారు, అలోచనలతో ఇబ్బంది పడేవారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొంటే ఒక సిస్టేంనులో మూడు లేక నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. పరిమిత సభ్యులకు మాత్రమే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగా మీ పేర్లు నమోదు చేసుకోండి.

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం.

వేదిక : శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయం, నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.

వివరాలకు : తటవర్తి వీరరాఘవరావు, తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94403 09812, 94901 71853



ప్రశ్న : ధ్యాన సాధన ఎంత వరకు చెయ్యాలి?

పత్రిజి : ఆత్మసాక్షాత్కారం అయ్యేంతవరకూ ధ్యాన సాధన కొనసాగుతూనే ఉండాలి.

దివ్య చక్షువును ఉత్తేజితం చేసుకోవాలి ..
 సూక్ష్మశరీరయానాలు చేయాలి .. గత జన్మల
 జ్ఞానసంపదనంతటినీ తిరిగి పొందాలి ..
 పరలోక గురువులతో సంపర్కం కలిగి ఉంటూ
 ఆత్మజ్ఞానాన్నంతా ఔపోసన పట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ
 అంతా అప్పుడే మొదలుపెట్టి ఈ జన్మలోనే
 పరకాష్టను సాధించాలి.